

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Elisabete Ferreira da Rocha

**Intervenção Comunitária em Ruíhe:
os idosos e a animação sociocultural**

outubro de 2013



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Elisabete Ferreira da Rocha

Intervenção Comunitária em Ruílhe: os idosos e a animação sociocultural

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação
Área de Especialização em Educação de Adultos
e Intervenção Comunitária

Trabalho realizado sob a orientação da
Doutora Fátima Barbosa

outubro de 2013

Declaração

Nome: Elisabete Ferreira da Rocha

Endereço eletrónico: erocha123@gmail.com

Título dissertação: Intervenção Comunitária em Ruíhe: os idosos e a animação sociocultural

Orientadora: Doutora Fátima Barbosa

Ano de conclusão: 2013

Designação do Mestrado:

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção
Comunitária

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO PARCIAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS
DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL
SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, ____/____/____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Para podermos alcançar com sucesso uma meta ou um projeto de vida, é imprescindível o apoio, a colaboração e a participação da família, dos amigos e de outros cidadãos.

Assim, aproveito este momento para agradecer a todos aqueles, que de uma forma ou de outra, estiveram comigo na realização e finalização de mais uma etapa da minha vida. Neste sentido agradeço:

A toda a minha família pelo apoio e pela ajuda que me deram nesta caminhada, em especial à minha irmã, Lucília Rocha.

À Doutora Fátima Barbosa pela sua disponibilidade e orientação prestada.

Aos idosos que colaboraram e participaram neste projeto de intervenção.

Ao Centro Social Padre Davide de Oliveira Martins, em especial à Dr.^a Carla e à Dr.^a Fátima, pela disponibilidade e orientação.

A todos o meu muito obrigado.

Intervenção Comunitária em Ruilhe: os Idosos e a animação sociocultural

Elisabete Ferreira da Rocha

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação: Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2013

RESUMO

O presente relatório é o resultado do Estágio Profissional do Mestrado em Educação, área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Este projeto desenvolveu-se no Centro Social Padre David de Oliveira Martins, especialmente na valência do Lar de Idosos, tendo como destinatários os idosos da Comunidade de Ruilhe.

Ao chegar à terceira idade, a vida dos idosos, fica desprovida de atividades sendo necessário alguma coisa que lhes proporcione uma vida mais ativa e confortável.

Assim, a intervenção comunitária surge como um pilar imprescindível, no sentido em que permite o desenvolvimento de um trabalho social junto da população, tendo como objetivo a resolução de determinados problemas e a promoção e transformação das potencialidades através de ações preparadas entre vários agentes e a comunidade local.

A animação sociocultural também se apresenta como uma dinâmica social, tendo como objetivo o aperfeiçoamento da qualidade de vida dos cidadãos, destacando-se como uma ferramenta privilegiada para a mudança.

Com essas duas ferramentas, é função do animador/educador de idosos dar animo, vida, dar movimento para que os idosos, envolvidos no projeto, possam participar nele ativamente sentindo-se mais úteis, com uma maior autoestima e, acima de tudo mostrarem que ser velho não é o fim da vida pessoal, social e cultural, mas sim uma nova etapa das suas vidas.

Assim, a intervenção comunitária e a animação sociocultural assumem aqui um papel de relevo e destaque como formas de ajudar os mais velhos a ultrapassarem momentos menos positivos e a terem uma maior qualidade de vida.

Community Intervention in Ruílhe: the Elderly and the Social Cultural Animation

Elisabete Ferreira da Rocha

Internship Report

Master's Degree: Adult's Education and Community Intervention

University of Minho

2013

ABSTRACT

This report is the final result of the Master's Degree Professional Internship in Education, in the area of Adult's Education and Community Intervention Specialization. This project was applied in the Social Centre of *Padre David de Oliveira Martins*, especially in the unit for the elderly (Nursing Home), aimed at the older population in the community of Ruílhe.

As we get older, our daily life lacks activities and enthusiasm, so something must be done to keep our routine more active and even more comfortable.

Therefore, the community intervention is a major support, allowing the development of social work on behalf of the population, trying to solve some of their problems and promote and renovate their potential through planned programmes, organised by the different agents and the local community.

Social cultural animation also has a social dynamic feature, aiming for the improvement of the quality of life of the citizens, as well as, a privileged tool for significant change.

With these two means, it is the responsibility of the animator/educator of the elderly to provide liveliness, vitality, movement, so that they become involved in the project and participate actively. By doing so, the elderly feel more useful, with a better self-esteem and above all, they can experience that being older is not the end of their personal, social and cultural life. It is just a new chapter in their lives.

So, the community's intervention and the social cultural animation take on a prominent role as possible ways of helping the elderly overcome less positive moments in their lives and acquire a better quality of life.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	iii
RESUMO.....	v
ABSTRACT.....	vii
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO	3
2.1. Caracterização do Contexto de Estágio.....	3
2.1.1. Lar de Infância e Juventude.....	3
2.1.2. Centro de Acolhimento Temporário.....	4
2.1.3. Creche.....	4
2.1.4. Jardim de Infância.....	4
2.1.5. Centro de Atividades de Tempos Livres.....	4
2.1.6. Centro de Dia.....	5
2.1.7. Colónia de Férias.....	5
2.1.8. Pequena Exploração Agropecuária.....	5
2.1.9. Lar de Idosos.....	6
2.1.10. Missão da Instituição.....	6
2.1.11. Valores da Instituição.....	6
2.1.12. Contactos.....	7
2.2. Integração no contexto de Estágio.....	7
2.3. Caracterização do público-alvo- Motivações e Expectativas.....	9
2.4. Área/Problemática da Intervenção.....	10
2.5. Finalidades e Objetivos do Estágio.....	12
2.5.1. Finalidade.....	13
2.5.2. Objetivos Gerais.....	13
2.5.3. Objetivos Específico.....	13
3- ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DE ESTÁGIO.....	15
3.1. Referencia a outras Investigações sobre a Terceira Idade.....	15
3.1.1 Projeto “Avós e Netos”	15
3.1.2. Projeto “Comunicação Cultural para a Terceira Idade”	15

3.1.3. Projeto “Vida Abundante na Terceira Idade”	16
3.2. Referenciais Teóricos.....	16
3.2.1. Definição de Idoso.....	17
3.2.2. Envelhecimento Ativo.....	17
3.2.3. Educação de Adultos.....	24
3.2.4. Animação/Animação Sociocultural.....	29
3.2.5. Intervenção Comunitária.....	33
3.3. Contributos dos Referenciais Teóricos da Intervenção.....	33
4. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO.....	35
4.1. Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Intervenção.....	35
4.1.1. Definição do Paradigma de Intervenção.....	35
4.1.2. Seleção do Método e das Técnicas de Intervenção.....	36
4.2. Técnicas de Recolha de Dados.....	37
4.2.1. A Pesquisa Bibliográfica e a Análise Documental.....	37
4.2.2. Inquérito por Question.....	38
4.2.3. Observação Participante e não Participante.....	38
4.2.4. Entrevista não Estruturada.....	39
4.2.5. Conversas Informais.....	40
4.3. Técnicas de Análise de Dados.....	41
4.3.1. Análise de Conteúdo.....	41
4.3.2. Apresentação o plano de Tratamento e Análise dos Dados.....	42
4.4. Recursos Mobilizados e Limitações do Processo.....	42
4.4.1. Recursos Humanos.....	43
4.4.2. Recursos Materiais.....	43
4.4.3. Recursos Financeiro.....	43
4.4.4. Limitações.....	43
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO.....	45
5.1. Descrição das atividades de Estágio.....	45
5.1.1. Descrição das Atividades Previstas e Realizadas.....	45
Atividade 1: “O Primeiro Encontro: Apresentação do Projeto”	45
Atividade 2: “Tertúlias: as conversas e a escrita como forma de manter a mente ativa	46
Atividade 3: “A Alma Artística do Idoso”	48

Atividade 4: “Lanche Partilha: o convívio como auto e hétero conhecimento e trocas de experiência de vida”	49
Atividade 5: “(Con)Viver com a Diabetes”	49
Atividade 6: “O Encontro Final”	50
5.1.2. Atividades Previstas e Não Realizadas.....	50
Atividade 7: “O Hino do Idoso”	50
Atividade 8: “Palestra sobre a Osteoporose”	51
5.2. Avaliação e Discussão dos Resultados.....	51
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	59
6.1. Os Resultados numa Visão Crítica e suas Implicações.....	59
6.2. Implicações do Estágio a Nível Pessoal/Profissional/Institucional e a Nível de Conhecimentos na Área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.....	61
7. BIBLIOGRAFIA.....	65
7.1. Bibliografia Referenciada.....	65
7.2. Bibliografia Consultada.....	68
7.3. Webgrafia.....	68
8. APÊNDICES.....	71
9. ANEXOS.....	85

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice I- Organograma da Instituição.....	71
Apêndice II- Regulamento Interno do Lar de Idosos.....	73
Apêndice III- Declaração da Instituição Permitindo a Divulgação do Nome.....	82

ÍNDICE DOS ANEXOS

Anexo I- Inquérito por Questionário.....	87
Anexo II- Análise do Inquérito por Questionário.....	93
Anexo III- Entrevista não estruturada Efetuada aos idosos de Ruilhe.....	103
Anexo IV- Calendarização das Atividades Previstas e Realizadas.....	103
Anexo V- Grelha para a Avaliação das Atividades.....	105
Anexo VI- Cartaz sobre a Diabetes.....	111
Anexo VII- Panfleto sobre a Diabetes.....	109
Anexo VIII- Intervenção Comunitária em Ruilhe: os idosos e a animação sociocultural – Trabalho Final.....	115
1. As histórias de vidas.....	116
2. Costumes/hábitos/ lendas e superstições de antigamente.....	131
3. Achar uma mulher é achar o bem.....	139
4. Algumas lembranças da minha vida.....	140
5. A mão negra.....	144
6. A nossa vida.....	145
7. As quatro estações da nossa vida.....	146
8. A vida do linho até ir para os altares da igreja.....	147
9. A vida da lã.....	148
10. As bem-aventuranças de Buda.....	149
11. Como era a vida antigamente.....	150
12. Dar mais anos à vida-Reflexão.....	152
13. Giovanni Bernardone.....	154
14. O que significa ser velho.....	155
15. Revolução Pedagógica Orações do meu tempo.....	159
16. Ruilhe- A sua história.....	160

17. Sinais de fumo sobre Roma e por consequência a nomeação do papa.....	162
18. Sempre no meu coração: Poemas e Discurso.....	164

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório surge no âmbito do estágio profissional referente ao Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. O campo de atuação foi o Centro Social Padre David de Oliveira Martins, situado na freguesia de Ruilhe, concelho de Braga.

Este projeto incidiu especialmente na valência do Lar de Idosos e Centro de Dia, tendo como destinatários a população idosa residente na freguesia de Ruilhe.

As investigações relativas ao fenómeno do envelhecimento humano, assumem presentemente, grande pertinência, devido sobretudo ao rápido aumento desta população. Desde o início do século que a esperança média de vida aumentou de forma excecional, não só em Portugal, mas um pouco por todo o mundo e a tendência será para aumentar. Esta situação deve-se à evolução da ciência e da tecnologia, bem como das formas de comunicação que torna necessário novas formas de atuação social.

O envelhecimento não é uma doença, mas um processo natural e universal, comum a todos os Homens.

Os idosos são a população mais frágil e mais abandonada, apresentam limitações quer ao nível cognitivo, físico, económico, socio afetivo e emocional, entre outras, precisando de muitos apoios, no sentido de superarem ou colmatarem essas mesmas limitações.

O declínio progressivo das suas capacidades faz com que o idoso altere os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por ocupações e atividades mais sedentárias, com consequências a nível da saúde, tais como: a redução da capacidade de concentração, de participação, de ação, que por sua vez podem originar uma diminuição da autoestima; apatia; desmotivação; solidão; isolamento social; depressão; entre outros.

Perante esta situação os animadores/educadores sociais assumem um papel essencial, no sentido em que são eles que podem conseguir animar, dar vida e alma, através de atividades, que favoreçam a participação e a autoestima do grupo de idosos. Compete-lhes também criar condições para que os idosos possam aprender a pensar por si próprios, a aprender a aprender e a desenvolver-se pessoal, emocional, ética, intelectual e socialmente.

Assim, a Intervenção Comunitária e a Animação Sociocultural permitiram-me atuar de forma ativa, correta e eficaz.

A intervenção comunitária surgiu como uma estratégia de intervenção na comunidade, potenciando práticas de inclusão, que não só responderam às necessidades de sobrevivência, mas também aos valores comunitários.

Por sua vez, a animação sociocultural foi fulcral, como instrumento da democracia cultural, como forma de transformar as potencialidades da comunidade. O que sobressaiu neste projeto de animação foi a criação da participação, e da ação, surgindo sempre como oportunidade de comunicação das pessoas e dos grupos, tendo como objetivo a estimulação de todos os agentes envolvidos.

O projeto intitulado *“Intervenção Comunitária em Ruilhe: a Animação Sociocultural e os idosos”* teve, então como objetivo proporcionar novos momentos de encontro e participação dos idosos, fazendo-os sentir que ser velho não é ser inútil.

Para uma melhor compreensão da natureza deste relatório, são abordados os seguintes tópicos: *Enquadramento Contextual do Estágio*, neste ponto caracterizo o contexto onde decorreu o estágio; a integração na instituição; a caracterização do público-alvo- motivações e expectativas e a apresentação da área e problemática da intervenção, bem como a finalidade e os objetivos da intervenção.

No ponto dois apresento o *Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio*, nele são apresentadas algumas investigações/intervenções na área da Educação dos Adultos e Intervenção Comunitária.

O próximo ponto três é dedicado ao *Enquadramento Metodológico do Estágio* onde apresentado e fundamentado a metodologia da intervenção/investigação, assim como os recursos mobilizados e as limitações do processo.

No ponto da *Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção* faço a descrição das atividades realizadas e não realizadas.

Para finalizar apresento as *Considerações Finais*, onde efetuo uma análise crítica dos resultados, além das implicações do estágio a nível pessoal, profissional, institucional e de conhecimentos na área de especialização – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Seguem-se as *Referências Bibliográficas, Apêndices e Anexos*.

2. ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

2.1. Caracterização do Contexto de Estágio

O Centro Social Padre David de Oliveira Martins é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS) que nasceu no início da década de cinquenta em Ruilhe. Fica situada na Rua do Centro Social, n° 58, 4709-007 na freguesia de Ruilhe, concelho de Braga com as seguintes coordenadas de GPS: 41°29'51.76"N/8°29'59.55"W.

Foi idealizado e fundado em 1958 pelo Padre David de Oliveira Martins, que nasceu em Gondifelos, concelho de Vila Nova de Famalicão em 17/08/1904. Em 25/09/1979 foi vítima de um AVC (Acidente Vascular Cerebral) que o deixou impossibilitado para o trabalho, acabando por falecer em 21/07/1990. O seu sucessor foi o Padre Narciso Carneiro Fernandes, atual Diretor da Instituição e pároco da freguesia de Ruilhe. Ditam as normas que o padre destacado para a freguesia de Ruilhe será o diretor do Centro Social Padre David de Oliveira Martins.

¹Oficializada em 26 de Novembro de 1958 por Despacho do Senhor Ministro da Saúde e Assistência publicado no Diário do Governo III Série n° 286 de 9 de Dezembro de 1958. Reformulou os seus estatutos em 14 de Abril de 1981 por Decreto do Senhor Arcebispo Primaz de Braga, ficando inscrita no livro III das Fundações de Solidariedade Social sob o n° 22/87 A FLS. 112/ 08/05/987.

Inicialmente foi uma obra pensada para dar proteção e abrigo a crianças órfãs, abandonadas e pobres, bem como prestar algum auxílio aos idosos. Mas com o avançar dos tempos surgiram outras necessidades e atualmente o Centro Social Padre David Oliveira Martins apresenta um conjunto de valências que estão à disposição de toda a comunidade, nomeadamente: um Lar de Infância e Juventude; CAT - Centro de Acolhimento Temporário; uma Creche (0-3 anos); um Jardim de Infância (3-6 anos); um Lar de Idosos; um CATL –Centro de Atividades de Tempos Livres (6-10 anos); um Centro de Dia; uma Colónia de Férias na Apúlia e uma pequena exploração agropecuária.

2.1.1. Lar de Infância e Juventude

No que diz respeito ao Lar de Infância e Juventude, este foi fundado em 1958 pelo Padre David de Oliveira Martins, com o objetivo de acolher crianças e jovens pobres e órfãs. Neste

¹ Retirado do site: <http://www.centrosocialpadredavid.pt/> Acedido em 23/06/2013

momento acolhe 70 crianças e jovens provenientes de famílias disfuncionais e desestruturadas, que, para além de frequentarem o ensino formal, também executam diversas tarefas formativas, tais como: lidar com os bebés; efetuar tarefas na cozinha e na lavandaria; fazer bordados e costura; bem como a respetiva limpeza; entre outras tarefas. O que era um serviço de acolhimento institucional passou a acolhimento residencial, proporcionando aos seus ocupantes um ambiente formativo e acolhedor, no sentido de os ajudar e capacitar para uma vida adulta mais estável.

2.1.2. Centro de Acolhimento Temporário

No que concerne ao CAT – Centro de Acolhimento Temporário-, este foi fundado pelo Cônego Narciso Fernandes como sendo o primeiro espaço de acolhimento infantil no norte de Portugal. É um espaço que acolhe bebés e crianças dos 0 aos 6 anos em condições menos desfavoráveis, funcionando 24 horas por dia. É um espaço que tem capacidade para acolher 20 crianças, sejam do sexo feminino, bem como masculino.

2.1.3. Creche

O centro Social Padre David de Oliveira Martins também possui uma Creche, também ela criada pelo Cônego Narciso Fernandes em 1933, com o objetivo de dar apoio ao lar de jovens, existente desde o ano de 1958. A creche acolhe e dá apoio pedagógico, de higiene e descanso a crianças com idades compreendidas entre os 4 meses e os 3 anos de idade. No que diz respeito aos espaços físicos, este espaço possui três salas de atividades e espaços para os cuidados de higiene e descanso.

2.1.4. Jardim de Infância

No que diz respeito ao Jardim de Infância, foi fundado em 1933 pelo Cônego Narciso Fernandes, tendo como o objetivo de dar apoio pedagógico e de higiene a crianças com idades compreendidas entre os 3 aos 6 anos de idade. Relativamente aos espaços físicos é composto por três salas de atividades, uma biblioteca, um gabinete e uma sala de apoio e também espaços para os cuidados de higiene.

2.1.5. Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL)

Relativamente ao CATL – Centro de Atividades de Tempos Livres – esse foi criado e fundado pelo Cônego Narciso Fernandes em 1933. O CATL é um espaço que recebe crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos de idade. Foi criado a pensar nos pais das crianças que podiam deixar os seus filhos num espaço acolhedor. É um espaço onde as crianças, antes e depois de frequentarem as aulas, passam os seus tempos livres. Possui diversas atividades extracurriculares, como natação, informática e música, o que lhes permite adquirir um conjunto de conhecimentos cognitivos, bem como formas de socialização, interação, responsabilidade, tolerância, entre outras. Relativamente ao espaço físico é composto por três salas de atividades e espaços para os diversos cuidados de higiene.

2.1.6. Centro de Dia

O Centro de Dia é outra das valências do Centro Social Padre David de Oliveira Martins sendo também criado e fundado em 1933 pelo Cônego Narciso Fernandes. É uma valência que recebe aproximadamente cinco idosos, proporcionando-lhes atividades de ocupação e de animação sociocultural e também diversos serviços básicos. É uma valência que está fisicamente integrada no lar de idosos, embora seja apenas de carácter diurno.

2.1.7. Colónia de Férias

MK 31 de Julho de 1983 com o objetivo de proporcionar momentos de descanso aos seus utentes. É um espaço amplo que possui uma capela, diversas salas de convívio, um refeitório, uma cozinha, inúmeros quartos com oitenta camas e um enorme recreio e zonas de lazer espalhadas com mais de 3000m².

2.1.8. Pequena Exploração Agropecuária

Esta exploração agropecuária situa-se na freguesia de Ruilhe e tem dez hectares, servindo de apoio à estrutura social. Neste local são produzidos diversos produtos agrícolas, desde pão, vinho e fruta, bem como a criação de animais, tais como animais bovinos, suínos e caprinos. O objetivo desta pequena valência é proporcionar alguns momentos de lazer e também produzir bens alimentares para as pessoas residentes na instituição, pois comprar tudo para todos torna-se bastante dispendioso.

2.1.9. Lar de Idosos e Centro de Dia

O Lar de Idosos, também ele fundado pelo Cônego Narciso Fernandes em 1991. É uma valência que tem capacidade para receber 50 idosos em alojamento individual. Relativamente ao espaço físico, dispõe de seis vivendas, catorze apartamentos e vinte quartos, todos equipados com casa de banho privativa, e também dispõe de diversas salas complementares que servem de apoio para o desenvolvimento de diversas atividades e convívio. Dispõe ainda de diversos espaços verdes no interior do edifício, de uma capela, piscinas, ginásio de fisioterapia, bar, cabeleireiro, entre outros. Esta valência tem como objetivos fomentar a participação dos idosos, assegurar o alojamento, a higiene e a saúde, entre outros.

O Lar de Idosos do Centro Social Padre de Oliveira Martins é uma estrutura vocacionada para prestar apoio a idosos de ambos os sexos em regime de residência permanente. Os seus objetivos são:

- Responder, de forma adequada, às necessidades e interesses manifestados pelos Idosos;
- Auxiliar situações de isolamento e falta de apoio (social e familiar) dos idosos;
- Proporcionar aos idosos uma habitação condigna de forma a garantir-lhes uma vida confortável, num ambiente calmo e humanizado;
- Promover o envelhecimento ativo e saudável;
- Prestar apoio social, psicológico e médico às pessoas idosas.

2.1.10. Missão da Instituição

A missão desta instituição é receber, apoiar e garantir os direitos e necessidades das crianças, jovens, pessoas idosas e comunidade envolvente, de forma integral e personalizada.

2.1.11. Valores da Instituição

O conjunto de valores que caracteriza esta instituição de Solidariedade Social passa pela solidariedade, pelo respeito, pela singularidade do público das várias valências. O respeito e a ética são outros dos valores indicados e têm como objetivo respeitar e apoiar a condição e as características dos diferentes públicos e intervenientes. A confiança e o respeito são outros dos valores mencionados, e tem como objetivo criar e proporcionar um ambiente de confiança

² Retirado do Regulamento Interno do Lar de Idosos. Apêndice II.

³ Retirado do site: <http://www.centrosocialpadredavid.pt/>. Acedido em 02/06/2013

mútua, entre todos aqueles que apoiam a instituição. E finalmente a responsabilidade, aqui o objetivo é salvaguardar o bem-estar de cada um tendo em vista o desenvolvimento harmonioso e integral de todos.

2.1.12. Contactos

O Centro Social Padre David de Oliveira Martins possui ainda uma página na internet à disposição da comunidade em geral, oferecendo um conjunto de informações e notícias. Pode ser consultada no seguinte endereço: <http://www.centrosocialpadredavid.pt/>. Também tem à disposição da comunidade vários contactos telefónicos nomeadamente: 253 951 132/175 ou através do correio eletrónico: geral@centrosocialpadredavid.pt.

2.2. Integração no contexto de Estágio

O estágio é um trabalho de aplicação dos conhecimentos práticos, que permite aos alunos intervirem junto de um determinado público ou situação, elaborando um projeto.

Para que isso seja possível, é necessário que as instituições estejam recetivas a novas ideias e a novos elementos na sua equipa de trabalho. O Centro social Padre David de Oliveira Martins, instituição onde desenvolvi o estágio, foi escolhido, uma vez que o nome sempre me foi familiar e situa-se na minha área de residência. Por outro lado a população idosa sempre me cativou, embora nunca tenha trabalhado com esse público.

Feita a integração na instituição o passo seguinte foi conceber um projeto.

E claro que conceber um projeto, de carácter interventivo, exige um grande trabalho de análise a nível do contexto, do público-alvo e de reflexão e da fundamentação teórica na preparação do plano de atividades. Por isso, uma das etapas decisivas na elaboração de qualquer projeto é a fase de diagnóstico de necessidades. Todas as informações recolhidas nesta fase são fundamentais para identificar, determinar e fundamentar os objetivos, bem como, para planear adequadamente a intervenção na realidade, adaptando-a o melhor possível às necessidades reais sentidas pelo público-alvo.

Segundo Guerra (2000:131-132), “o diagnóstico das necessidades levanta a multiplicidade dos níveis sobre os quais se torna necessário aprofundar e inovar” e “... é sempre definido como a identificação dos níveis de não correspondência entre o que está (a situação presente) e o que “deveria estar” (a situação desejada)”. Também para Zabalza (1992:62) uma necessidade é constituída por uma “[...] discrepância que se produz, entre a forma como as

coisas deveriam ser (exigências), poderiam ser (necessidades de desenvolvimento) ou gostaríamos que fossem (necessidades individualizadas) e a forma como essas coisas são de facto[...]”. Continuando nesta linha teórica, De Ketele (1994:15-20) refere que as necessidades “[...] correspondem a lacunas ou desfasamentos entre o vivido e o desejável, susceptíveis de serem colmatados por uma formação adequada”, sendo que “o fim último das necessidades é o de produzir objectivos de formação pertinentes e realistas”.

Deste modo, realizei uma análise de necessidades de forma a conhecer os interesses e motivações dos destinatários deste projeto. Apesar de esta fase ser um pouco complexa, no sentido de ainda ser tudo estranho, tornou-se mais simples, devido à empatia criada, de imediato e de forma espontânea, com os idosos.

Assim, numa fase inicial realizei **conversas informais** com a Coordenadora do Lar de Idosos, a Dr.^a Carla Ribeiro e com a animadora/psicóloga Dr.^a Fátima. Privilegiei ainda a **observação participante e não participante** de algumas atividades e comportamentos dos idosos, no sentido de averiguar a satisfação e as perspetivas dos mesmos. Também utilizei a **entrevista não estruturada** para perceber se os idosos estavam satisfeitos com as atividades desenvolvidas e se gostariam de efetuar outras atividades.

No sentido de obter, complementar e cruzar informações procedi à **consulta e análise de documentos** disponibilizados pela Instituição, entre os quais o projeto estabelecido e efetuado para o ano de 2012/2013, intitulado “*Arte de Viver, Arte de Envelhecer*”. Feita esta recolha, constatei que de facto o Lar de Idosos já tinha uma estrutura implementada e organizada, face à qual não havia espaço para mais uma intervenção, pois os idosos já tinham o seu tempo todo ocupado.

No entanto, da visita efetuada à página da internet do Centro Social Padre de Oliveira Martins, constatei que a instituição não tinha a valência de Apoio ao Domicílio, surgindo assim a ideia de intervir junto dos idosos da comunidade de Ruilhe.

Atendendo que muitos idosos vivem sozinhos e são excluídos pela sociedade, e tendo em conta que existem poucas políticas sociais, a intervenção comunitária surgiu-me como um polo emergente e profícuo para poder colmatar esses problemas.

Feita esta escolha, o passo seguinte foi contactar pessoalmente o Presidente da Junta de Freguesia de Ruilhe, pois nada melhor do que ele para me ajudar a encontrar e contactar esses mesmos idosos.

Efetuada as apresentações, e após uma reunião com o Presidente, no sentido de expor o que propunha realizar, ele comprometeu-se de imediato a ajudar-me. Assim, durante algumas tardes percorremos as ruas de Ruilhe ao encontro dos idosos. Alguns deles mostraram-se, desde logo, recetivos à ideia de participar num projeto de intervenção, enquanto outros não quiseram participar, atendendo que já tinham o seu tempo todo preenchido. Para tal recorri à **entrevista não estruturada**.

Estabelecido o primeiro contacto, o seguinte passo foi reunir os idosos no Centro Social Padre de Oliveira Martins e aplicar o **inquérito por questionário** e efetuar as respetivas apresentações. Nessa reunião também definirmos alguns passos importantes a seguir, bem como a duração e a durabilidade deste projeto de intervenção.

Efetuei ainda algumas **pesquisas bibliográficas** que permitiram compreender melhor todas as especificidades relativas ao tema da Terceira Idade.

2.3. Caracterização do Público-alvo - Motivações e Expectativas

O público-alvo deste projeto de intervenção foram 13 idosos residentes na freguesia de Ruilhe, com idades compreendidas entre os 65 e os 90 anos de idade. Relativamente ao sexo seis pessoas eram do sexo feminino e sete pessoas do sexo masculino. Estes idosos, que ainda têm uma vida ativa, pois muitos tratam das lides domésticas, trabalham no quintal, tratam de animais, vão passear, leem, escrevem, enfim, ainda fazem um conjunto de atividades que os ajudam a passar o tempo.

As dificuldades situam-se predominantemente a nível físico, visto que alguns dos idosos têm problemas relacionados com a estrutura óssea e com a Diabetes que os limita um pouco, e que lhes causa um enorme transtorno, mas como eles dizem *“com uma pomada aqui e outra ali, com um comprimido e com alguma fisioterapia a vida vai rolando”*.

São idosos oriundos de meios socioeconómicos médios/médios-baixos. Na sua maioria, apresentam a particularidade, de viverem com a esposa, com o marido, com os filhos, o que lhes permite alguma retaguarda familiar e uma vida mais ativa, mais saudável e autónoma, não se sentindo sozinhos.

A nível da escolaridade, apenas uma idosa não sabe nem ler nem escrever, os restantes apresentam uma escolaridade satisfatória, que lhes permite ter como passatempo preferido ler e escrever.

Em relação à motivação e às expectativas, num primeiro contacto, os idosos mostraram-se recetivos e ao mesmo tempo ansiosos por saber concretamente o que iria acontecer. Os familiares que estiveram presente incentivaram-nos a participar e a colaborar neste projeto, como sendo uma oportunidade para saírem de casa e desfrutarem de momentos mais proveitosos e de distração.

Numa primeira fase, o contacto informal foi, também, um meio para os conhecer melhor e de certa forma conseguir criar um sentimento de confiança e de conhecimento.

As expectativas foram grandes, mostraram interesse e uma enorme curiosidade.

Como mencionou Sempere (2004: 138) “quando se elabora um projecto, não se pode aplicar uma metodologia sem estudar, em pormenor, o conjunto de situações que motivaram, influíram e, por vezes, inspiraram a concepção de uma intervenção determinada.” Assim, é fundamental conhecer o público-alvo para poder intervir.

2.4. Problemática da Intervenção

Como já anteriormente mencionei, o estágio profissional foi efetuado no Centro Social Padre David de Oliveira Martins, mais especificamente na valência do Lar de Idosos e Centro de Dia.

Um lar é uma habitação social à disposição dos idosos que têm menor autonomia, ou simplesmente porque estão sozinhos. Nele existe um conjunto de bens ou serviços à disposição dos utentes, tais como: alojamento, de utilização temporária ou permanente; fornecimento de alimentação; cuidados de saúde; higiene e conforto, favorecendo o convívio e propiciando a animação social e a ocupação dos tempos livres.

Ao chegar à terceira idade, a vida dos idosos, fica desprovida de atividades que lhes proporciona uma vida mais ativa e confortável. Assim, o indivíduo, nesta fase da vida, entrega-se ao tédio e ao aborrecimento, pelo simples facto de não ter sido estimulado nas fases anteriores de vida a ter momentos de lazer. A maioria dos idosos teve uma história de maior incidência de educação para o trabalho, não tendo tido oportunidades de receber uma educação para o lazer, com a chegada da velhice e da reforma, o tempo livre dos idosos aumenta, sendo necessário intervir nesse sentido, melhorando a qualidade de vida dos mesmos.

Por outro lado, a minha intervenção incidiu sobre a terceira idade porque sendo a população idosa cada vez mais numerosa, isso é bem visível nos censos de 2011, que indicam que Portugal apresenta cerca de 19% da população com 65 ou mais anos de idade e apenas 15% da população é jovem (dos 0 aos 14 anos).

O envelhecimento, nos últimos anos tem sido alvo de diversas intervenções por parte de pessoas especializadas na área. Isso deve-se ao aumento da esperança média de vida, associada aos fatores demográficos, tais como o aumento da população idosa, a diminuição da natalidade e ao avanço da medicina. É de facto um dos fenómenos que caracteriza a sociedade atual, e tudo indica que irá acentuar-se nos próximos anos.

Assim, devido a esse crescimento são várias as instituições que se dedicam a acolher e a tratar os idosos e que têm planificado diversos projetos na área

Assim, é importante intervir junto dessa população para que sintam que não estão sozinhos e que a vida não termina quando chegam a essa idade. Envelhecer é simplesmente passar para uma nova etapa da vida que, apesar de algumas alterações menos agradáveis, deve ser vivida de forma mais positiva, saudável e feliz.

Perante estes factos, o animador/educador assume um papel de relevo, no sentido em que tem a função de dinamizar e de agir melhorando a qualidade de vida das pessoas.

Considero que, do ponto de vista educacional e do ponto de vista do desenvolvimento sociocultural, deve-se oferecer aos idosos conhecimentos que lhes permitam o desenvolvimento através da aquisição da cultura e da vivência do lazer, e neste sentido aproveitar ou adquirir conhecimentos a que provavelmente não tiveram acesso em outras fases da vida.

Por outro lado, também considero pertinente aproveitar os saberes que esses idosos têm para nos oferecer, pois a vida deles foi completamente diferente da vida atual. Existem muitas experiências e conhecimentos que devem ser aproveitados para melhor compreender a evolução e a forma como a podemos acompanhar.

Nesta linha de pensamento, a finalidade deste projeto foi proporcionar o acesso a uma vida mais dinâmica, mais criativa, mais autónoma e participativa, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, estimulando o seu desenvolvimento intelectual, cultural, artístico e emocional, de acordo com a formação e a educação ao longo da vida.

Tendo em conta que este projeto teve a participação e colaboração dos idosos da comunidade, pretendi demonstrar e dar a conhecer que existem atores sociais que podem ajudá-los a ter uma maior qualidade de vida e um envelhecimento ativo.

Tendo o projeto decorrido no lar de idosos, também pretendi mostrar que o lar não é um local de clausura, mas sim um espaço acolhedor, dinâmico e ativo, onde podem desenvolver um

conjunto de atividades que lhes poderá proporcionar momentos felizes, e vivenciar um determinado leque de experiências educativas, culturais, cognitivas e físicas, entre outras.

Por todos estes motivos considero esta intervenção comunitária, bastante pertinente, uma vez que os idosos, como população frágil, precisam de pessoas especializadas que lhes proporcionem algum conforto e bem-estar, para que tenham uma maior qualidade de vida.

2.5. Finalidades e Objetivos do Estágio

Para Barbier (1993:47, 49, 57), o projeto é uma representação finalizante de uma ação singular, que “[...]supõe, por fim, a existência de um desejo de produção de mudança[...]”; é uma representação antecipadora, com efeito operatório e mobilizador da atividade e dos atores nele implicados, sendo que “...não incide sobre uma acção realizada, mas sobre uma acção a realizar.”; “[...], trata-se de uma cadeia de acções permitindo alcançar um objectivo, de combinação articulada de objectivos e de meios, de representação da maneira de produzir um objecto, de disposições fixadas para a realização de um fim, etc.”.

Neste sentido, a especificação dos objetivos é uma ação vital na realização de um projeto, pois estes funcionam como um ponto de referência, uma diretriz, garantindo um maior rigor na estruturação do plano que se pretende desenvolver. Seguindo a mesma linha de pensamento, Gingas (1977, *apud* Barbier, 1993:143) refere que “a identificação dos objectivos é o ponto fulcral da planificação e do desenvolvimento. Sem esses objectivos a planificação seria cega”.

Assim, os objetivos deste projeto foram traçados de acordo com as informações obtidas durante a fase de diagnóstico de necessidades, tendo em conta as especificidades, as vontades, as motivações e aspirações do público destinatário

Os objetivos, para serem adequados, têm de expressar a finalidade do projeto. Por isso, neste projeto defini os objetivos gerais que se subdividem em objetivos específicos.

Os objetivos gerais, segundo Guerra (2000:164) “[...] descrevem grandes linhas de trabalho a seguir e não são geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de ver se foram ou não atingidos”. Já os objetivos específicos são como que um desdobramento dos objetivos gerais e por isso, tal como refere Guerra (2000:164) eles “são formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente considerados como metas”. Assim, a sua concretização é o primeiro passo para atingir a meta a que me proponho no início do estágio curricular.

2.5.1. Finalidade

A finalidade deste projeto é proporcionar aos idosos o acesso a uma vida, mais dinâmica, participativa e criativa, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, estimulando o seu desenvolvimento intelectual, cultural e emocional, ao mesmo tempo que se valoriza a formação e a educação ao longo da vida.

2.5.2. Objetivos Gerais:

- Desenvolver competências sociais, culturais e pessoais.
- Promover a formação e a educação ao longo da vida.
- Potenciar as capacidades literárias, artísticas e de criatividade dos idosos.

2.5.3. Objetivos Específicos:

- Desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa-disposição.
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso.
- Proporcionar aos idosos novas experiências.
- Fomentar e incentivar o entusiasmo, a motivação, a participação e a autonomia nas atividades através da animação Sociocultural.
- Favorecer o crescimento e o desenvolvimento cognitivo.
- Transmitir e libertar sentimentos e emoções.

3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DE ESTÁGIO

3.1. Referência a outras Investigações sobre a Terceira Idade

Quando se fala em educação pensa-se logo na educação formal, aquela que é ministrada nas escolas, mas a educação abrange um conjunto amplo de domínios e definições.

A educação de adultos é um tipo de educação que pode abarcar a educação formal, não formal e informal. No entanto, penso que é sobretudo uma vertente da educação não formal e é um subsistema da educação permanente. De acordo com Dias, (1978:9) “ a educação de adultos não pode, contudo ser considerada como uma entidade em si mesma; trata-se de um subconjunto integrado num projeto global de educação permanente”.

Assim, a educação permanente não só procura reestruturar o sistema educativo, bem como desenvolver toda a formação fora do mesmo sistema educativo. A educação e a instrução devem prolongar-se por toda a vida, abrangendo todos os domínios do saber e do conhecimento, proporcionando ao homem o desenvolvimento pleno da sua personalidade.

É neste sentido que a intervenção comunitária e a animação sociocultural surgem, na educação de adultos, como dois mecanismos de atuação, que permite aos educadores/animadores atuarem como agentes de mudança, como agentes transformadores da sociedade.

De seguida apresento alguns projetos encontrados nesta área.

3.1.1. Projeto “Avós e Netos”

A entidade promotora deste projeto “Avós e Netos” é a Santa Casa da Misericórdia de Barcelos.

Este projeto é um programa intergeracional que tem como objetivos, demonstrar benefícios mútuos para os participantes das várias idades; envolver múltiplas gerações tendo que incluir pelo menos duas gerações não adjacentes ou de parentesco; promover a consciencialização crescente e compreensão entre gerações mais novas e mais velhas e o aumento da autoestima e da participação para ambas.

3.1.2. Projeto de “Animação Cultural para a Terceira Idade”

Este projeto está descrito no livro intitulado “La Tercera Edad Tiempo de Ocio Y Cultura: proyecto y experiencia de animación cultural” do escritor espanhol Angel de Castro (1990) e implementado pela Residência Marcelo Cardinal, classificada como setor público, dependendo

do Conselho do Condado de Valladolid. Apresenta como objetivos específicos: criar, através de atividades permanentes, um clima de maior mobilidade e ação; alcançar a autoestima a partir de um processo de participação e criatividade; conseguir o protagonismo dos idosos a partir da sua colaboração na implementação de um programa de lazer; criar novos espaços para o divertimento e para a ocupação com atividades lúdicas e produtivas através de jogos, excursões, intercâmbios e oficinas e tornar os idosos uma parte ativa da comunidade, na criação de plataformas democráticas de vida, onde as suas vozes e opiniões sejam ouvidas e valorizadas.

3.1.3. Projeto “*Vida Abundante na Terceira Idade*”

Este projeto encontra-se na página da internet, mais especificamente em <http://pt.scribd.com/doc/18565952/projeto-terceira-idade>. É um projeto brasileiro, sendo que foi implementado pela Pastoral Evangélica no ano de 1999 com a colaboração da Pastoral do Idoso, e decorreu da necessidade dos idosos terem uma vida mais dinâmica, criativa, recreativa, onde pudessem desfrutar de uma interação social, da inclusão das suas capacidades e talentos, associados aos conhecimentos e experiências alcançadas ao longo da sua vida. A pastoral evangélica, pretendeu assim, criar mecanismos para atuar junto dos idosos, acima de sessenta anos de idade, facilitando a essas pessoas o acesso aos serviços essenciais, à justiça, à educação, a atividades relativas à vida espiritual, social, ao lazer, ao desporto, à cultura, às artes, ao teatro, à música e a eventos que dinamizem promovam e estimulem sua auto-estima, proporcionando auto-realização e melhorando a sua qualidade de vida.

3.2. Referenciais Teóricos

Como anteriormente mencionei, a população encontra-se cada vez mais envelhecida tornando-se assim, necessário intervir, junto dessa população, para que tenham uma maior qualidade de vida.

Claro que, para uma intervenção mais profícua e cuidadosa é necessário conhecer e perceber quais os mecanismos e as técnicas que estão à disposição dos animadores/educadores sociais.

Assim, para uma melhor compreensão e atuação de seguida exponho algumas definições, nomeadamente: de idoso; envelhecimento ativo; educação de adultos; animação sociocultural e intervenção comunitária.

3.2.1. Definição de Idoso

Este projeto de intervenção tem como população-alvo os idosos, ou seja a Terceira Idade. A forma como os apelidarmos, ou idosos ou velhos, é secundário, visto que o mais importante é compreendê-los e ajudá-los, é estarmos presente nos momentos em que eles mais precisam.

Etimologicamente o conceito velho e idoso derivam do latim, assim, velho deriva do vocábulo *vétulus* e a palavra idoso deriva do termo *sénex*.

A designação de idoso, a partir dos 65 anos, começou na Alemanha, mais precisamente nos anos 80 do século passado, quando OtVon Bismarck escolheu os 65 anos de idade como a idade inicial para certos benefícios da segurança social.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o idoso é aquele que já completou 65 anos, mas devido a fatores hereditários ou outros como a higiene, saúde, é possível que essa idade passe para os 70 ou 75 anos de idade. Nos países em vias de desenvolvimento ou subdesenvolvidos essa altura situa-se nos 60 anos de idade ou menos, pelo simples facto, da esperança média de vida ser mais baixa.

Constata-se que atualmente a população está a envelhecer, mais precisamente nos países ocidentais, e Portugal não fica alheio a essa situação. Prevê-se que em 2050 esta situação se acentue, visto que as previsões indicam que 35,72% de pessoas tenham mais de 65 e apenas 14,4% sejam crianças e jovens.

Vários fatores contribuem para isso, nomeadamente: a redução drástica da natalidade, devido ao uso de métodos anticoncetivos, como por exemplo o recentemente legalizado aborto e “várias condições socio psíquicas adversas à natalidade, como o trabalho da mulher fora de casa, a falta de habitação condigna, o comodismo e egoísmo, etc.” (Oliveira, 2005:15).

3.2.2. Envelhecimento Ativo

Outro conceito que se torna necessário compreender é o conceito de envelhecimento ativo.

A Organização Mundial da Saúde decretou o ano de 2012 como o ano do envelhecimento ativo. Esse conceito foi apresentado em 2002 pela Organização Mundial de Saúde, definindo-o como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que

envelhecem”(OMS,2005:13).Este é um processo que deve ser promovido quer ao nível individual, bem como coletivo.

Apalavra ativo “refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente activo ou de fazer parte da força de trabalho” (OMS,2005:13).

Jacob (2008:20), segue esta linha de pensamento acrescentando que,

“o conceito de envelhecimento activo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida e inclui a participação activa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais. O objectivo primordial do envelhecimento activo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida”.

São vários os autores que apresentam a sua definição de envelhecimento, tornando assim, essa palavra repleta de conotações e significados, embora todas elas apontem no mesmo sentido.

Para Binet e Bourliere citado por Gonçalves, (1990:30), “referem que o envelhecimento diz respeito a todas as modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que aparecem como consequência da acção do tempo sobre os seres vivos”. Envelhecer é assim uma característica que é inerente a todo o ser humano, nasce-se “vive-se logo envelhece-se” (Fernandes, 2000:21).

Por sua vez, Robert (1994:31) “define o envelhecimento como a perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições mutáveis do meio ambiente”. Também para Brodie (1985) o envelhecimento é um processo inevitável e irreversível, que tem o seu início na concepção e prolongando-se por toda a vida.

É evidente que o envelhecimento não é uma doença, é antes um processo universal, complexo e comum a todos os seres vivos e logicamente ao ser humano. É também um “processo contínuo podendo no entanto observar-se uma evolução mais rápida, ou pelo menos, mais notória nas últimas fases da vida do homem”. (Fernandes, 200:21).

Há também que ter em conta que o envelhecimento é diferente de indivíduo para indivíduo, no sentido em que existem diversos fatores que contribuem para esse facto. Contudo, convém salientar que no processo de envelhecimento interferem diversos fatores, que ainda não são completamente conhecidos, como por exemplo alguns fatores genéticos. Mas importa salientar que fatores como a raça, o sexo, fatores externos ou ambientais, fatores socioeconómicos e profissionais, fatores hereditários, vicissitudes diárias e problemas psicológicos influenciam o processo de envelhecimento do ser humano.

Para além desses fatores extrínsecos inerentes a todo o coletivo humano, há também um conjunto de fatores intrínsecos que contribuem para envelhecer, nomeadamente: as diferenças de envelhecimento nos tecidos, das células, dos órgãos, os problemas respetivos a uma má alimentação, a obesidade, o álcool, o tabaco, a droga, o sedentarismo, o stress, a falta de exercício físico, etc.

É também de considerar que existem os designados fatores pessoais que contribuem para o envelhecimento do ser humano, como a idade, as perdas e a adaptação. Segundo Simões (1982:42), “a idade é uma variável vazia, na medida em que é apenas um índice da passagem no tempo”.

Ainda relativamente à idade, ela pode ser entendida segundo diferentes perspetivas: idade cronológica, determinada pelo passar do tempo; idade biológica, esta diz respeito à idade do seu ciclo de vida e que pode não coincidir com a idade cronológica. A idade social, por sua vez, diz respeito aos hábitos e papéis da pessoa em relação ao seu grupo social, (expectativas e preconceitos dos familiares e da sociedade em geral) e finalmente a idade psicológica, esta diz respeito às capacidades da pessoa em se adaptar ao meio ambiente, tais como as aprendizagens, a motivação, a memória, etc.

No entanto, “os factores que mais parecem contribuir para o envelhecimento são a incidência de doenças” (Fernandes, 2000:22).

Lidz (1983) caracteriza o envelhecimento em três fases sucessivas, salientando que o idoso pode não atingir todas essas fases ou alcança-las em simultâneo. A primeira fase designa-se Idoso, nesta fase a reforma assume o papel principal, no sentido em que ele considera que ainda é capaz de satisfazer as suas necessidades.

A segunda fase denomina-se Senescência, nesta fase o idoso já começa a sentir alterações físicas e outras, precisando dos cuidados de terceiros.

A terceira fase designa-se Senilidade. Nesta fase o cérebro já não funciona como um órgão de adaptação, e o idoso torna-se quase dependente, necessitando de cuidados completos.

Face ao exposto, relativamente ao envelhecimento, é pertinente abordar o conceito de envelhecer. Segundo Rodrigues (1979) envelhecer é um fenómeno dado como certo, é como tudo o que nasce, morre. Aqui o tempo é um fator crucial, visto que, ele exerce influência sobre todo o ser vivo, existindo apenas ritmos e diferenças relevantes no decurso do envelhecimento. “Nascer é começar a envelhecer, seguindo-se uma evolução geneticamente programada” (Fernandes, 2000:23).

Para Bernard (1994:13), a velhice é entendida como “a última idade da vida, cujo início fixamos no sexagésimo ano, mas que pode ser mais ou menos avançada ou retardada, segundo a constituição individual, o género de vida e uma série de outras circunstâncias”.

Na perspectiva de Frutuoso (1990) citado por Fernandes (2000:25) a velhice situa-se essencialmente “no campo psicológico e manifesta-se, na prática, através da viragem para o passado, que se recorda com nostalgia, sem que o idoso consiga encarar o seu futuro do mundo em que está inserido com esperança, confiança e algum optimismo”.

Por sua vez, Serrazina (1990:35) menciona que João Paulo II designou a velhice “como um dom e um privilégio, não apenas porque nem todos têm a sorte de a atingir, mas sobretudo porque a experiência e a sabedoria que a mesma proporciona permite um melhor conhecimento do passado, uma vivência mais real do presente e uma melhor programação do futuro”.

Assim, o envelhecimento é um processo “complexo cujo funcionamento não se conhece em pormenor, sendo justificado por diversas teorias e não menos pontos de vista, a maioria destes procedentes de aspectos particulares da velhice, carecendo ainda de fundamento lógico”(Fernandes, 2000:23, 24).

O envelhecimento é também um processo complexo, pois não é apenas um processo demográfico nem económico, mas também sociocultural. Neste sentido justifica-se dizer que o processo educativo não termina nas primeiras fases da vida, nem pode reduzir-se ao tempo laboral, porque a educação é um processo permanente, onde o sujeito deve ter a oportunidade de continuar a formar-se e a interessar-se pelas questões que afetam a sua vida a nível individual e coletivo.

Deste modo, a pedagogia da Educação de Adultos alerta-nos para a interação entre sujeito e ambiente, no sentido em que o processo de aprendizagem deve ser contextualizado. Assim, a intervenção educativa na Terceira Idade não deve ser imposta nem obrigada, ou seja, o sujeito deve decidir livremente a possibilidade de reconhecer e refletir sobre as suas experiências e práticas, partilhando-as com as outras pessoas. Neste sentido, vai relacionando e acumulando novos conhecimentos para poder avançar no seu crescimento e realização pessoal. Perante este cenário temos um idoso “sábio, aureolado, com cabelos brancos, rico em experiências, conhecimentos e venerável que domina a condição humana” (Fernandes, 2000:32).

O envelhecimento é ainda um processo complexo, porque os idosos são muitas vezes vítimas de abandono, de discriminação e de estereótipos que contribuem para os isolar e até mesmo sofrerem mal tratos. Aqui estamos perante a imagem de um idoso “louco, que não

raciocina, que divaga e de quem os filhos se riem [...] parece situarem-se fora da humanidade” (Fernandes, 2000:32).

Convém salientar que a velhice é diferente de cultura para cultura. Nas culturas orientais, os idosos são respeitados e estimados, o que lhes permite viverem a velhice de uma forma mais satisfatória. Contudo, se a atitude da sociedade for diferente, os idosos tendem a “considerar a fase da velhice com um certo receio e até uma sensação de fracasso” (Fernandes, 2000:25).

Nas sociedades onde os jovens ocupam o papel principal e os idosos o papel secundário, estes vêm-se desfavorecidos relativamente aos seus valores, afetividade e dignidade. Essa situação é vincada quando os indivíduos entram na chamada idade da reforma, pois surge um sentimento e impotência, inutilidade, dependente, baixa autoestima, etc.

Outro fator que causa alguma dificuldade aos idosos são os diversos mitos. Berger (1995) apresenta sete mitos, nomeadamente: a maioria dos idosos é doente ou senil, a senilidade tem os sintomas de uma doença degenerativa do sistema nervoso.

A maior parte dos idosos é infeliz, isto não é bem verdade, porque “estudos efectuados demonstram que o nível de satisfação de vida dos idosos é relativamente elevado [...] comparável ao dos adultos” (Fernandes, 2000:28).

Em relação ao trabalho os idosos não são tão produtivos como os jovens, neste mito os estudos efetuados demonstram que os trabalhadores idosos têm uma taxa de absentismo menos elevada, têm menos acidentes e um rendimento mais constante.

Outro mito que Berger (1995) menciona é que a maior parte dos idosos está doente e tem necessidade de ajuda para as suas necessidades quotidianas, aqui a dependência não é sinónimo de terceira idade, antes pelo contrário a dependência está presente em todas as fases da nossa vida.

Os idosos mantêm teimosamente os seus hábitos de vida, são conservadores e incapazes de mudar, é certo que quando as pessoas envelhecem não estão tão recetivos à mudança, no entanto os idosos não recusam completamente essa mesma mudança. Perante situações novas, eles são capazes de se adaptar, tal como as outras pessoas.

Todos os idosos se assemelham, isto não é verdade, na medida em que, quando a pessoa envelhece, diferencia-se dos outros idosos, no humor, na personalidade, no modo de vida, na filosofia pessoal, etc.

E finalmente a maioria dos idosos está isolada e sofre de solidão, ora está provado que “[...] que um grande número de idosos mantém elos de amizade, permanece em contacto estreito com a família e participa regularmente em actividades sociais” (Fernandes, 2000:29). No entanto, estudos sobre a solidão e o isolamento social não são convincentes e demonstram resultados contraditórios.

O que é certo, é que os idosos suportam melhor as duras condições de vida quando têm junto de si pessoas que amam e que também os amam. Assim, é preciso esclarecer os jovens, até mesmo a própria família, e a sociedade em geral, no sentido de que ser idoso não é um ser doente. O idoso é um ser humano que possui um enriquecimento cultural, possui ainda uma grande experiência de vida e um conjunto de saberes, potencialidades e conhecimentos à espera de serem divulgados, contribuindo de certa forma para o desenvolvimento e ensinamento dos mais jovens.

Assim, torna-se necessário que a sociedade ajude os idosos a envelhecer criativamente, não apenas desmistificando os diversos estereótipos e mitos, mas promovendo as suas capacidades e criando uma cultura de respeito. “Os idosos são extremamente sensíveis e vulneráveis à opinião dos outros e à atenção que estes dão aos seus feitos e aos seus gestos” (Fernandes, 2000: 32). Mesmo que considerem a velhice como uma perda de autonomia e de saúde, e que esta “perceção lhes permita negar os preconceitos negativos e a imagem de indigência associada ao envelhecimento” (Fernandes, 2000:33), a maior parte acaba por aceitar e conformar-se com essas perdas. Esses idosos, que consideram a velhice como um fenómeno natural, são mais felizes e envolvem-se mais na sociedade e no seu meio.

Encontram no envelhecimento aspetos positivos, como por exemplo diminuição de responsabilidade e do trabalho, ausência de competição, abertura de espírito, complicam menos a vida, apreciam-na mais e temem menos a morte, sabedoria, maturidade emocional, capacidade de usar estratégias pró-ativas, entre outros. Segundo Berger (1995:65) os idosos “utilizam os seus conhecimentos e as suas experiências passadas para as partilhar com os outros ou para recorrer a elas quando necessário”.

O desconhecimento sobre o processo de envelhecimento pode estar na base dos mitos e dos estereótipos. Assim, é necessário modificar a sociedade para que os idosos possam viver sem perturbações, possam ter uma vida estável e feliz.

Nesse sentido, considero que ainda há um longo caminho a percorrer, pois ultimamente os idosos são deixados ao abandono, muitas vezes pela própria família. Aqui as instituições

sociais, nomeadamente os lares assumem um papel primordial, no sentido em que são casas habitacionais para a maioria dos idosos, oferecendo um conjunto de serviços, (higiene, alimentação, saúde, animação, etc.) que contribuem para o bem-estar do idoso.

Torna-se urgente que a sociedade assuma que “a integração social dos idosos é o caminho para lhes reduzir a dependência, preservar a auto-confiança e contribuir de forma positiva para a prosperidade da mesma” (Fernandes, 2000:32).

Não só a família e as instituições sociais têm o dever e o direito de confortar os idosos, mas também os governantes têm esse dever, uma vez que deviam cumprir minimamente o que diz a Constituição da República Portuguesa,

“as pessoas idosas têm o direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social [...]. A política da terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação activa na vida da comunidade” (Oliveira, 2005:97).

Para além da Constituição da República Portuguesa salvaguardar a integridade do idoso, as Nações Unidas, também apresentam um conjunto de⁴ princípios para o idoso, nomeadamente: *independência*, no que diz respeito à alimentação, à água, à habitação, ao vestuário, à saúde, a apoio familiar e comunitário; ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de rendimentos; poder determinar em que momento se deve afastar do mercado de trabalho; ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional; poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudanças e poder viver em sua casa pelo tempo que for viável.

A *participação* é outro princípio apresentado, aqui o idoso deve permanecer integrado na sociedade, e participar ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam diretamente o seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades. Aproveitar as oportunidades e experiências de vida para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com seus interesses e capacidades e poder formar movimentos ou associações de idosos.

Na *assistência* o idoso deve beneficiar de auxílio e proteção da família e da comunidade, de acordo com os seus valores culturais. Deve ter acesso à assistência médica. Deve ter ainda acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe ofereçam proteção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social num ambiente humano e seguro. Ter acesso a

⁴<http://vascofernandes.wordpress.com/lei-direitos-dos-idosos-c-r-portuguesa-l-nacional/#comments>. Acedido em : 31/06/2013

serviços sociais e jurídicos que lhes assegurem melhores níveis de autonomia, proteção e assistência. Desfrutar dos direitos e liberdade fundamentais, quando estiverem a habitar em instituições sociais, no sentido de lhes proporcionarem os cuidados necessários, respeitando-os na sua dignidade, nas suas crenças e na sua intimidade.

A *autorrealização* é outro dos princípios apresentados onde o idoso deve aproveitar as oportunidades para o total desenvolvimento das suas potencialidades e deve ter acesso aos recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer da sociedade.

E finalmente a *dignidade*, aqui o idoso poder viver e ser tratado com dignidade e segurança, sem ser objeto de exploração e maus-tratos físicos ou mentais; com justiça, independentemente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições económicas ou outros fatores.

3.2.3. Educação de Adultos

Como referimos a educação de adultos é um subsistema da educação permanente e da educação ao longo da vida. Na verdade, de uma ou de outra forma todos somos educadores, quanto mais não seja pela influência que podemos exercer naqueles com quem vivemos ou trabalhamos não há atividade profissional, social, política ou moral que não provenha da ação educadora. O seu alcance prolonga-se para além da juventude, até à idade adulta e à velhice. Assim, a educação configura-se como um polo emergente na sociedade em que vivemos.

Cada vez mais, se toma consciência do papel que a educação desempenha e sobretudo do que poderia desempenhar na vida do indivíduo e da sociedade.

Contudo, quando se fala em educação pensamos logo na educação formal, na educação administrada nas escolas onde o professor é o único transmissor de conhecimentos. O que é certo, é que existem vários tipos de educação (formal, não formal e informal) que permitem ao homem adquirir um conjunto de conhecimentos e aprendizagens indispensáveis para a sua convivência em sociedade.

Segundo Rui Canário (2008) a educação de adultos sempre existiu na vida do Homem, no sentido em que, ela emergiu na continuidade dos ideais e da filosofia das luzes.

Assim, a educação de adultos, a educação permanente e a animação sociocultural apresentam-se como um exemplo de educação não formal, à disposição do público em geral, como forma de as preparar para um envolvimento social e comunitário mais saudável, melhorando a qualidade de vida.

Para Ander-Egg (2000), a animação sociocultural e a educação permanente são duas caras da mesma moeda, sendo que a educação permanente deve, para ser verdadeiramente eficaz, estar completada por uma política de animação.

Assim, a educação permanente está centrada na necessidade de uma capacitação contínua e um desenvolvimento de novas atividades culturais, que se adaptam consistentemente às mudanças que ocorrem na sociedade, nas ciências e na tecnologia.

Por sua vez, a animação sociocultural procura superar e vencer atitudes de apatia e fatalismo em relação ao esforço de aprender durante toda a vida, que é o essencial da educação permanente.

A “animação sociocultural relacionou-se com os âmbitos da educação permanente, a educação de adultos, a educação não formal, a educação popular, a educação para o ócio e para os tempos livres, a difusão cultural, a promoção social e o desenvolvimento comunitário” (Fermoso, 2004:369).

Bertrand Schwartz (1988) diz-nos que a educação de adultos desenvolveu-se após a revolução francesa, durante o século XIX em torno de quatro fatores essenciais: o nascimento e emergência do conceito, iniciativas do Estado no sentido de tomar a seu cargo a alfabetização dos iletrados, iniciativas associadas à formação profissional e à educação política visando o exercício do sufrágio universal.

No entanto, sabemos que até aos anos 50, e porque não dizê-lo até hoje, a educação escolar beneficiava essencialmente as crianças e os jovens como forma de os preparar para a vida durante a infância e a juventude, apetrechando-os de conhecimentos e técnicas para o exercício de uma determinada profissão. Atingindo a idade adulta não lhe era atribuída qualquer necessidade de aprender.

No entanto, a partir do final da segunda guerra mundial a UNESCO propôs que a implementação da educação de adultos, deixasse de estar confinada a um pequeno grupo e determinadas categorias socioprofissionais ou socioculturais, passando a abranger todos os grupos como forma de conscientização e libertação do homem, fomentando o poder de iniciativa em projetos de intervenção e transformação do mundo, desempenhando um papel ativo no processo de desenvolvimento económico, social, político e cultural.

Assim, os jovens e os adultos tinham a necessidade de uma maior escolarização para ingressarem no mundo do trabalho, pois “devemos em primeiro lugar, instruir os adultos. As nossas crianças não desempenharão nenhum papel importante no nosso desenvolvimento

económico [...] enquanto o impacto dos adultos se faz sentir a partir de hoje mesmo” (Canário, 2008:13). Daqui decorre o facto de que pela primeira vez na história, o nível de desenvolvimento passou a ser superior ao nível de desenvolvimento económico.

Aqui os atores sociais têm um papel preponderante, no sentido em que, eles assumem uma intervenção direta e ativa nos processos educativos. Como mencionou Marcel Lesne (1978) os educadores de adultos são agentes reconhecidos socialmente, a quem é incumbida a tarefa de exercer uma função de formação, no entanto qualquer pessoa que pertence a uma sociedade é um agente informal de formação.

De facto, a profissão de educador/animador de adultos abrange uma pluralidade de tarefas distintas, ao qual também corresponde uma variedade de designações o educador “pode ser instrutor, professor monitor, animador, interveniente, responsável ou animador de formação, conselheiro de formação, conceitor, agente de mudança, psicólogo, formador [...], etc.”(Lesne, 1978:236).

Nas últimas quatro décadas, a educação de adultos surgiu como um campo específico e de investigação. Campo esse, que se assume como uma realidade social de práticas educativas com características próprias “susceptíveis de uma delimitação temporal, geográfica e institucional, de uma descrição compreensiva e não arbitrária” (Canário, 2008:18).

A educação de adultos “corresponde a práticas escolarizadas de ensino recorrente, como confundir-se e sobrepor-se ao conceito de educação permanente, entendida como a totalidade dos processos educativos que estão presentes ao longo de toda a vida” (Canário, 2008:33).

Diante do atual contexto, de grandes transformações sociais, políticas e económicas, as funções exercidas pela educação passam a ter uma nova conotação, sofrendo diversas modificações que se constituem em tentativas de adaptá-la às necessidades dos novos tempos.

Apesar das transformações que ocorreram nas diversas sociedades e a atual ambiguidade que existe à volta do conceito de educação, o que é certo, é que uma grande parte dos autores considera a definição de educação de adultos, mais pertinente, a adotada pela Unesco, que teve lugar em Nairobi do dia 26 de Outubro a 30 de Novembro de 1976.

Daí surgiram diversas recomendações, apoiando os vários países a intervir no campo da educação de adultos, ajudando-os a definir as suas necessidades e prioridades nesse domínio.

Esse documento apresenta três objetivos fundamentais, nomeadamente: “tornar público as características particulares da educação de adulto na perspetiva da educação permanente,

mobilizar o apoio político para o desenvolvimento da educação de adultos e delimitar a ação e empreender a nível nacional” (Unesco, 1976:3). O primeiro objetivo assume uma ênfase especial visto que, a educação permanente ou aprendizagem ao longo da vida assume um papel de destaque na vida do Homem, ajudando-o a assumir e enfrentar as suas responsabilidades ao longo do seu percurso de vida.

É também de salientar que cabe aos Estados Membros reconhecerem a educação de adultos como “um elemento constitutivo e permanente da sua política de desenvolvimento social, cultural e económico” (Unesco, 1976:4). Devem ainda fazer com que as atividades de educação de adultos respondam às necessidades existentes em cada país, às necessidades específicas relativas ao desenvolvimento e à participação na vida da comunidade e sociedade, ir ao encontro dos desejos ou carências dos participantes, adaptando-se às diversas condições da vida quotidiana independentemente do seu nível de instrução.

Face a tudo isso, e tendo em conta essa conferência, a educação de adultos é definida como:

“ a totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou o método, quer sejam formais ou não formais, quer prolonguem ou substituam a educação inicial ministrada nas escolas e universidades e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas adultos pela sociedade que pertencem desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou lhes dão uma nova orientação, e fazem evoluir as suas atitudes ou o seu comportamento na dupla perspectiva de um desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente [...]” (Unesco, 1976:124).

A educação de adultos aparece assim voltada para a educação global e permanente, que tem como objetivos reestruturar o sistema educativo existente e desenvolver todo o potencial de formação fora do sistema educativo, ou seja, a educação e a instrução não devem estar limitadas ao período de escolaridade, mas estender-se ao longo de toda a vida.

Incumbe também à educação de adultos “o papel de encorajar a tolerância entre as nações, promover a democracia nos países, criar uma cultura comum englobando a elite e as massas, trazer esperança aos jovens, dar às populações um sentimento de pertença a uma comunidade, não só nacional, mas mundial”(Bhola, 1989:14).

No entanto, a educação de adultos “tem no entanto vindo a sofrer, no nosso país, uma evolução negativa que tende a reduzir a amplitude da sua significação”(Canário, 2008:35). Esse acontecimento deve-se a políticas mal estruturadas, que “não é, sequer, referida na Lei de Bases do Sistema Educativo, aprovada em 1986. Nesta lei reduz-se o sistema educativo ao sistema escolar, referindo-se, de forma marginal, o ensino recorrente de adultos e a educação extra-

curricular” (Canário, 2008:35). Contudo, a formação tem vindo a desenvolver-se dando origem a experiências inovadoras e enriquecedoras.

Por outro lado, vivemos numa nova era caracterizada pela evolução tecnológica e científica, sendo que os conhecimentos que o Homem adquire rapidamente se mostram desajustados.

Mas nem tudo está perdido e atualmente a sua função é levar os indivíduos a adquirirem valores que lhes permitiram procurar respostas para a resolução dos seus problemas. “O grande objectivo será criar o gosto pela aprendizagem, mas no sentido de aprender a aprender em todas as dimensões da vida humana [...] pela sua educação e pela sua capacidade de autodidaxia/autoformação seja capaz de enfrentar e resolver os desafios de uma sociedade em mudança” (Antunes, 2001:58).

Segundo Barbosa (2004:108) “uma das características essenciais da educação de adultos é a convicção de que estes, muito embora com características diferentes das dos jovens, são capazes de aprender a partir das suas experiências anteriores e tornar operacionais as suas aprendizagens nas acções que realizam”.

Há ainda a considerar uma diversidade de problemas, como o analfabetismo, o racismo, a intolerância e os preconceitos, a promoção dos direitos do homem e das liberdades, a cooperação e a paz internacional, a preservação do ambiente, etc., face aos quais podemos dar respostas, minimizando através do intercâmbio entre as diferentes comunidades estes problemas, no sentido de uma preocupação especial com os mais desfavorecidos.

A educação de adultos deve assim empenhar-se em criar condições para que os indivíduos adquiram conhecimentos e técnicas necessárias que lhes permitam uma maior autorrealização pessoal e uma participação na vida da comunidade. É pela vivência democrática e solidária que é possível a construção de um mundo mais justo para todos, onde o objetivo é melhorar a qualidade de vida e evitar a dor e o sofrimento.

Esta é uma perspetiva que abre caminho para a designada educação comunitária. Uma educação que deve atender à “complexificação dos seres humanos no seu todo e em todos os seus espaços em que se movimentam e agem” (Antunes, 2001:49).

Perante todos os factos apresentados a educação e a formação de adultos assumem um papel preponderante na vida do Homem. Contudo, ainda existem problemas que têm que ser minimizados, proporcionando uma melhor qualidade de vida a todos os indivíduos.

A população idosa configura-se como um público-alvo a ter em consideração, e enquanto mediadora e dinamizadora do tempo de ócio, tenho que ter em atenção um conjunto de saberes e de estratégias que me permite interagir com os idosos, convocando-os para serem agentes de mudança e transformação da comunidade em que estão inseridos e da própria vida. Assim, o principal objetivo passa pela promoção de programas e atividades que valorizem a inter-relação, tendo em vista o fomento de uma participação comprometida com o desenvolvimento e a autonomia das pessoas, tornando-se assim o grande desafio da animação de idosos.

3.2.4. Animação/Animação Sociocultura

Face ao que foi mencionado nos pontos anteriores, a animação assume aqui um papel de relevo, como um projeto, um meio, um instrumento, uma intervenção, um processo ou como uma ação comunitária que tem como propósito principal a promoção da participação ativa, no processo de desenvolvimento, integração e autonomia nas pessoas e grupos.

É neste sentido que a animação sociocultural assume um papel preponderante. Segundo Vallicrosa (2004:171), a animação sociocultural

“nasceu na Europa durante os anos 1950 e 1960 como resposta à crise de identidade urbana, à descida da qualidade de vida e à atonia social provocada pelo crescimento acelerado e a concentração de grandes massas de população sem equipamentos culturais nem estrutura associativa”.

Etimologicamente, a palavra animação deriva do latim *animare* e significa dar vida, dar alma. Significa alegria, entusiasmo, energia. Assim sendo, podemos dizer que tudo o que é debilidade não é animação. Imobilidade não é animação; inação, aborrecimento, tédio, desinteresse e alheamento, não são animação.

A animação implica a transformação do Homem. Tem uma estrutura pedagógica, educativa e é também uma forma de educação; é a passagem de um estado de espírito para outro estado de espírito e visa essencialmente humanizar. A animação pode ser vista como uma espécie de resposta social a um problema social.

Na verdade, hoje a animação é ou deveria ser o centro das prioridades de todas as instituições sociais, nomeadamente nos lares ou centros de dia. No entanto, há um determinado número instituições que devido a fatores económicos remetem para segundo plano a animação, visto que há outras prioridades, tais como: a alimentação, a higiene, a saúde, etc.

Mas, apesar desse contratempo, a animação ao longo destas últimas décadas evoluiu de uma dimensão ocupacional, “sem objectivos reais precisos e essencialmente, criados dentro das

actividades manuais ou de bricolage, propostas aos residentes para lutarem contra a monotonia” (Jacob, 2008:22) para uma realidade educativa fundamental e precisa para o público idoso.

A animação surge como um suporte de comunicação onde o fator relacional é privilegiado e é um elemento determinante na qualidade de vida dos idosos estejam ou não institucionalizados.

A animação de idosos tem certas especificidades, apesar de algumas atividades para jovens poderem ou deverem ser utilizadas com os mesmos, isto não é sinonimo de infantilizar os idosos.

Antes de pensar num plano de atividades para colocar em prática, “há que realizar uma avaliação psicológica, social e física de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada idoso em relação a cada uma das actividades propostas” (Jacob, 2008:33).

Este é um procedimento que o animador/educador deve ter em conta, para efetuar corretamente a animação. Tem que ter ainda uma série de conhecimentos relativos às técnicas, teorias, instrumentos, metodologias de animação e possuir meios humanos, materiais e financeiros. O animador/educador deve ainda agir, aprender, animar, dinamizar, não deve acomodar-se, não deve temer a mudança, deve ser ativo, persistente e não deve desanimar. O trabalho do animador/educador não se pode resumir “numa simples participação, numa actividade pontual; pelo contrário, é um trabalho de múltiplas facetas que o leva a exercer funções, tanto de organizador ou de coordenador ou como guia, ou de conselheiro” (Jacob, 2008:26).

De facto, o animador/educador é muitas vezes o conselheiro, o confidente, o amigo que está por perto atendendo aos pedidos dos idosos, é aquele que dá atenção, afeto e carinho. Neste sentido, deve possuir uma estabilidade quer a nível emocional quer a nível afetivo.

Para alguns autores os lares são maioritariamente locais depressivos, com uma vida rotineira. Assim, cabe a essas instituições implementarem um conjunto de atividades que proporcionem aos idosos uma vida mais ativa e mais participativa. Claro, que nos tempos que correm, muitos lares não têm meios financeiros para apostar na animação, há outros serviços que se sobrepõem, como a alimentação, a saúde e a higiene.

Assim, “a animação é quase sempre o parente pobre das prioridades das instituições, sejam públicas ou privadas com ou sem fins lucrativos” (Jacob, 2008:37).

No entanto, nem todas as pessoas podem exercer funções de animador/educador. Segundo Ander-Egg (2002), o animador/educador é um agente dinamizador que atua como catalisador e motivador sobre os comportamentos, atitudes e modos de ser; é aquele que dá vida, anima, infunde entusiasmo e vida com a finalidade de alcançar objetivos. Assim, para realizar animação o animador não pode animar se não está animado; não pode animar se não é capaz de infundir animação; não pode animar se está desiludido, aborrecido, desanimado e sentado nas encruzilhadas da vida; não pode animar se não acredita que é possível animar os outros; não pode animar se não é capaz de estabelecer relações interpessoais produtivas e gratificantes, em suma só é animador/educador, aquele que é capaz de dinamizar a vida pessoal, social e grupal, é aquele que deve infundir calor humano, que possa renovar o gosto pela vida e transmitir aos outros o entusiasmo e o desejo por coisas que os transcendem. Esta capacidade para infundir vida, que supõe um grau de participação por parte do público-alvo em questão, é uma qualidade indispensável do animador/educador.

É através deste processo que cada indivíduo encontra a possibilidade e o desejo de se converter em agente ativo-protagonista do seu próprio desenvolvimento do seu território, uma vez que “sempre se considerou a animação como um tipo de acção muito contextualizada e enraizada em âmbitos territoriais concretos” (Trilla, 2004:28).

Existe um vasto leque de definições de animação, que a caracterizam como sendo uma intervenção social ativa, que tem como finalidade a transformação da sociedade, a formação integral da pessoa, a autogestão social, etc.

Para Trilla (2004:26) a animação sociocultural figura-se como um

“conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num sector da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objectivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu desenvolvimento quer social quer cultural”.

Assim, as atividades devem ser destinadas a criar processos estáveis de participação e criatividade cultural e social; as atividades devem responder a necessidades reais, tendo em conta os interesses dos indivíduos; apoia-se numa pedagogia ativa, onde o mais importante é saber-fazer, dar responsabilidades e obter um saber para a compreensão de que através desta acção o homem se encontra e se realiza a si mesmo; dá prioridade ao trabalho de grupo, à dinamização sociocultural da comunidade, sendo um instrumento ao serviço da democracia cultural através da qual todos são criadores de cultura e assumem o protagonismo do seu

próprio desenvolvimento. Daí a importância da criação de espaços, meios e um clima apropriado para o desenvolvimento, para a capacidade de imaginação e criatividade.

O objetivo principal da animação é a transformação da realidade pessoal, social e cultural. Levar a que cada homem, cada grupo, seja capaz de compreender a sua realidade em profundidade, assumindo uma atitude crítica e organizada para dar resposta à sua problemática atual e poder transformar a sua história futura.

Em 1977, a UNESCO definiu a Animação Sociocultural como um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento.

Ander-Egg, em 2002, acrescenta à animação sociocultural uma dimensão pedagógica e educativa e dá enfoque à opção de o indivíduo só participar se quiser. Acrescenta ainda que a animação sociocultural é “um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem por finalidade promover práticas e actividades voluntárias [...] que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida” (Ander-Egg, 2001: 24). O seu objetivo, segundo o mesmo autor, é “conscientizar, organizar y movilizar al pueblo para transformarlo em agente activo de su própria promoción y, en la medida de lo posible, para hacerlo consciente de su rol como hacedor de la historia que lo hace” (Ander-Egg, 2000:163).

Em Portugal, fruto dos progressos da medicina e consequentemente do aumento da esperança média de vida, o envelhecimento da população tende a aumentar consideravelmente. Face a esse sucedido a sociedade não pode ficar alheia a este fenómeno.

Para além de uma vasta intervenção a nível de cuidados de saúde passível de ser posta em prática com este público-alvo, a animação sociocultural tem aqui um papel preponderante, pois assume-se como “promotora de situações optimizantes e operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas actividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental” (Lopes, 2006:329).

Chegadas a esta etapa da sua vida, a generalidade das pessoas confronta-se com um aumento do seu tempo livre e urge por isso ocupar esse tempo de forma agradável e que simultaneamente traga valorização e satisfação pessoal. Neste sentido, a animação sociocultural emerge como uma forma de preencher a vida dos indivíduos e de lhes proporcionar novas experiências.

Ciente que a animação sociocultural para a terceira idade é uma área muito promissora, não devo esquecer que ela surge como estratégia ⁵«não para dar mais anos à vida, mas sim, para dar mais vida aos anos».

3.2.5. Intervenção Comunitária

Para além da educação de adultos e da animação sociocultural, a intervenção comunitária surge também como um meio, como um projeto ou como um processo de intervenção ou realização de atividades que vão ao encontro da satisfação das necessidades dos que mais precisam.

Como o nome indica, a intervenção comunitária, faz referência às comunidades, mais especificamente ao trabalho efetuado em colaboração e parceria com as comunidades no sentido de abordar as preocupações locais ou esperanças de melhoria (Trickett, 2009). A intervenção comunitária surge como uma estratégia de intervenção na sociedade que potencia práticas de inclusão, que não só respondem às necessidades de sobrevivência, mas também aos valores comunitários, como: aco-gestão, a coparticipação a cooperação, a contestação, a comunicação, a solidariedade e participação a autonomia, a misericórdia, entre outros.

Compete aos educadores/animadores de adultos criar condições para que os adultos possam “aprender a pensar por si próprios aprender a aprender e a desenvolver-se pessoal, emocional, ética, intelectual e socialmente. A educação, a informação bem como a reflexão crítica permitem por conseguinte, a participação” (Lima, 2004:58).

3.3. Contributo dos Referenciais Teóricos para a Intervenção

Para a construção de um projeto é necessário a mobilização dos mais diversos contributos teóricos, para que esse projeto seja construído e concretizado com sucesso, pois a teoria permite que se efetue uma boa prática.

Assim, foi necessário desenvolver uma investigação na área do envelhecimento ativo, educação de adultos, intervenção comunitária e na animação sociocultural, bem como nas áreas das metodologias e técnicas de intervenção, para poder construir toda a dinâmica que envolve um projeto.

Se não existisse uma base teórica como é que podia desenvolver o projeto “ A Intervenção Comunitária em Ruilhe: os idosos e a animação sociocultural”?

⁵ Retirado do site: <http://animacaoterceiraidade.blogspot.pt/>. Acedido no dia 01/01/2013.

A educação ao longo da vida é um “processo nunca acabado” (Barbosa, 2004:172), porque o homem está em constante aprendizagem. Ninguém nasce ensinado, as pessoas procuram adquirir conhecimentos e aprendizagens que são profícuas para o seu dia-a-dia.

Assim, as aprendizagens e os conhecimentos que adquiri com os autores citados permitiram-me desenvolver todo este projeto de intervenção.

4. ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

4.1. Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Intervenção

4.1.1. Definição do Paradigma de Intervenção

Quando falamos em ciência, a primeira ideia que se nos apresenta é a de um conhecimento que se traduz como sendo exato e inquestionável. Na verdade, esse pensamento fez da ciência moderna “um modelo totalitário, na medida em que nega o carácter racional a todas as formas de conhecimento que se não pautarem pelos seus princípios epistemológicos e pelas suas regras metodológicas” (Santos, 1987:10).

Estamos perante um paradigma dominante que faz a separação do conhecimento científico do senso comum. É um tipo de conhecimento baseado nas ideias de que “conhecer significa quantificar. O rigor científico afere-se pelo rigor das medições. [...]. O que não é quantificável é cientificamente irrelevante” (Ibidem, 1987:15).

Segundo Quivy e Campenhoudt (1998), o trabalho de investigação social tem como principal objetivo compreender e interpretar mais profundamente os fenómenos da realidade social, ou seja um paradigma hermenêutico. Por isso, a escolha, a elaboração e a organização dos procedimentos de trabalho variam conforme o tipo de investigação que se pretende realizar.

O conceito de paradigma assume aqui um papel relevante, visto que está voltado para a investigação, para a aquisição de conhecimentos indispensáveis para o homem. A expressão de paradigma deve-se ao historiador Kuhn (1962), citado por Coutinho (2011:9) “que o definiu como sendo, em primeiro lugar, o conjunto de crenças, valores, técnicas partilhadas pelos membros de uma dada comunidade científica e, em segundo lugar, como um modelo para “o que” e para o “como” investigar num dado contexto histórico/social”.

Existem vários tipos de paradigmas, mas o que mais se idêntica com este projeto de investigação, é o paradigma qualitativo ou também denominado recentemente como o paradigma construtivista ou crítico.

Esse é um paradigma que “pretende substituir as noções científicas de explicação, previsão e controlo do paradigma positivista pelas de compreensão, significado e acção”. (Coutinho, 2011:16).

O paradigma construtivista faz essa substituição, porque “a abordagem interpretativa/qualitativa das questões sociais e educativas procura penetrar no mundo pessoal dos sujeitos, para saber como interpretam as diversas situações e que significado tem para eles, tentando compreender o mundo complexo” (Coutinho, 2011:16).

No entanto, o paradigma construtivista/crítico tem como objeto geral da investigação o mundo humano, onde há uma construção do conhecimento baseado no confronto e na negociação e visa essencialmente a mudança. Esta é feita coletivamente, considerando as concepções dos atores e os significados que atribuem à sua interação.

Os pesquisadores são considerados fontes de saber e parceiros no processo da construção da realidade.

4.1.2. Seleção do método e das técnicas de intervenção

Segundo Quivy e Campenhoudt (1998:185), “os métodos de recolha e os métodos de análise dos dados são normalmente complementares e devem, portanto, ser recolhidos em conjunto, em função dos objectivos”.

Neste sentido, e tendo em conta os objetivos da fase de implementação, as metodologias a adotar serão, certamente, as metodologias ativas e participativas.

Assim, este projeto terá como metodologia de intervenção a Animação Sociocultural, na medida em que pretende “promover a participação activa e voluntária dos cidadãos no desenvolvimento comunitário e na melhoria da qualidade de vida” (Vallicrosa, 2004:171).

Trata-se de uma metodologia de investigação-ação participativa, pois é um processo coletivo de pesquisa e intervenção sobre uma determinada realidade, visando a produção de conhecimento que possibilita uma modificação dessa mesma realidade social, com a participação ativa dos atores sociais. Ou seja, esta metodologia consiste num trabalho cooperante entre o investigador e os atores sociais, visando diagnosticar e solucionar um determinado problema social, isto é, a transformação da realidade por meio da inovação, bem como a formação de competências para uma mudança.

Para que essa efetiva mudança aconteça é necessário um exercício de preparação que passa por dotar a comunidade ou grupo de competências para poder autonomizar e participar no processo. Esta ação requer “proporcionar às pessoas os instrumentos e a capacidade necessária para saber como participar. Não se trata do direito de participar, mas da capacidade operativa para poder participar efectivamente” e, para isso, é necessário “criar espaços onde as pessoas podem participar dentro de um projecto de actuação organicamente estabelecido” (Ander-Egg, 1990:38).

Segundo Vallicrosa (2004:171), as técnicas são procedimentos formalizados que “definem, explicitamente, a sequência de acções que é necessário seguir para realizar uma

tarefa concreta nos termos previstos”. Na Animação Sociocultural, como refere o mesmo autor, não há técnicas específicas, podem-se usar técnicas de outros campos de intervenção, porque “não há técnicas melhores do que outras a nível absoluto, mas a sua eficácia está relacionada com a adequação a cada situação concreta” (Vallicrosa, 2004:172).

Contudo, ao longo deste projeto serão privilegiadas técnicas qualitativas de recolha de dados, tais como: a pesquisa bibliográfica e a análise documental, o inquérito por questionário e a observação participante e não participante. Como técnicas de análise de dados privilegiei a análise de conteúdo.

4.2. Técnicas de Recolha de dados

4.2.1. A Pesquisa Bibliográfica e a Análise Documental

A pesquisa bibliográfica permite a aquisição de informações e conhecimentos já que ela se baseia essencialmente no confronto crítico das investigações realizadas em relação a certos assuntos.

Por outro lado, a pesquisa bibliográfica, geralmente, permite a quem investiga “alargar o seu quadro teórico, situar comparativamente a sua problemática, conhecer resultados interessantes, tomar consciência do seu ponto de vista, em suma, clarificar as suas ideias” (Albarello *et al.*, 1997: 16) o que permite “assegurar a qualidade da problematização” (Quivy & Campenhoudt, 1992: 47).

Por sua vez, a análise documental é um processo que envolve a seleção, o tratamento e a interpretação da informação existente em documentos, quer sejam escritos ou não escritos, (áudio ou vídeo) com o objetivo de extrair deles informação importante, visto serem eles a base do trabalho de investigação. A técnica da análise documental enquadra-se nos paradigmas de investigação qualitativa e quantitativo muito pertinentes para a investigação. Aqui, o investigador recolhe a informação de trabalhos anteriores, acrescenta informação nova e relevante, divulga-a, para que outros tenham acesso a ela e possam fazer o mesmo no futuro. Trata-se, portanto, de estudar o que se tem produzido sobre uma determinada área para poder “introduzir algum valor acrescido à produção científica sem correr o risco de estudar o que já está estudado tomando como original o que já outros descobriram” (Carmo & Ferreira, 1998:59).

4.2.2. Inquérito por Questionário

Para Quivy & Campenhoudt (2008:188), o inquérito por questionário, “consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais”.

Inserir-se sempre no âmbito de um qualquer estudo e tem sempre objetivos em vista.

“É um procedimento técnico que várias ciências sociais, como por exemplo, a sociologia, [...], tendem a privilegiar na prática da investigação empírica” (Almeida & Pinto, 1995:112).

Todavia, este tipo de método de investigação, apesar das suas vantagens, apresenta como uma das principais fragilidades o facto de não permitir a análise de certos processos devido à superficialidade das respostas. É um método utilizado com um fim mais quantitativo de análise, o que, sendo importante, não pode sobreviver só por si, mas apoiado noutros métodos de investigação, os qualitativos, como por exemplo as entrevistas e a observação.

O tipo de inquérito por questionário que pretendo fazer é de administração direta, em que é o próprio inquirido quem o preenche, tentarei seguir uma matriz que me permita recolher o máximo de dados possíveis e ao mesmo tempo não seja maçador para quem o preencha, pois, tal como diz Hill & Hill (2002:163) “perante um questionário curto e um *layout* esteticamente atraente, é mais provável que o potencial respondente fique um atual respondente”.

4.2.3. Observação Participante e Não Participante

A observação, segundo Quivy & Campenhoudt (2008:155) é “[...] o conjunto das operações através das quais o modelo de análise (constituído por hipóteses e por conceitos) é submetido ao teste dos factos e confrontado com dados observáveis”.

Para uma intervenção social eficaz, a observação cuidada e sistemática é considerada um meio indispensável para entender e interpretar a realidade, todavia, o observador/investigador tem que ter ou treinar a capacidade de se distanciar do objeto de observação.

A observação pode ser participante ou não participante. Na observação participante, é o próprio investigador o instrumento principal de observação. Ele é parte integrante do meio a investigar, veste o papel de ator social podendo assim ter acesso às perspetivas de outros seres humanos ao viver os mesmos problemas e as mesmas situações.

A observação participante é uma técnica de investigação qualitativa adequada ao investigador que pretende compreender, num meio social, um fenómeno que lhe é exterior e que lhe vai permitir integrar-se nas atividades/vivências das pessoas que nele vivem, pois, “pode ser particularmente útil, descobrir se as pessoas fazem o que dizem fazer ou se se comportam da forma como afirmam comportar-se” (Bell, 1993:141).

Na observação não-participante, o investigador não interage com o objeto do estudo no momento em que realiza a observação, logo não poderá ser considerado participante. Este tipo de técnica reduz substancialmente a interferência do observador no observado e permite o uso de instrumentos de registo sem influenciar o objeto do estudo.

A observação é um processo de investigação qualitativa mais usado, pois permite que consigamos obter informações dos investigados que, se utilizássemos unicamente o inquérito por questionário não seria, de todo, possível. É importante vermos a expressão facial, as reações que as pessoas têm e a postura, situações que nem sempre são observadas e possíveis de quantificar quando administramos um inquérito.

4.2.4. Entrevista não Estruturada ou não Diretiva

A entrevista foi outra técnica utilizada para a recolha de informações e tecnicamente pode definir-se a entrevista como um

*“processo de investigação científica que utiliza a forma de comunicação verbal onde o entrevistador procura recolher do entrevistado um conjunto de informações significativas, relacionadas com o objectivo da pesquisa. Destacam-se como principais tipos de entrevista a Entrevista Clínica, Psicanalítica ou Psiquiátrica, a Entrevista em Profundidade, a Entrevista Guiada, a Entrevista Centrada, a Entrevista de Questões Abertas e a Entrevista de Questões Fechadas”.*⁶

Utilizei a entrevista como método de investigação, uma vez que para conseguir algumas das informações referenciadas tive que entrevistar algumas pessoas que estiveram relacionadas com a construção e participação nas diversas atividades.

As entrevistas, na aceção de Haguette (1987:75) “... são um processo de interacção social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objectivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado”.

Segundo os mesmos autores (1994: 136), “as boas entrevistas produzem uma riqueza de dados, recheados de palavras que revelam as perspetivas dos respondentes. As transcrições estão repletas de detalhes e de exemplos”.

⁶ Definição retirada do site: <http://e-repository.tecminho.uminho.pt/poaw/ENT01web/>. Acedido em 22/06/2013

Sendo que, aquilo que inova relativamente ao questionário é que o facto de se estar frente a frente com a pessoa entrevistada, “a forma como determinada resposta é dada (o tom de voz, a expressão facial, a hesitação, etc.) pode fornecer informações que uma resposta escrita nunca revelaria” (Bell, 1993:118), verificando-se aqui, uma grande interação social entre as pessoas, entrevistador e entrevistado.

Assim, a entrevista que utilizei para obter alguma informação foi a entrevista não estruturada ou não diretiva. Este tipo de entrevista “é aquela em que é deixado ao entrevistado decidir-se pela forma de construir a resposta” (Laville & Dion, 1999: 188), tem um carácter exploratório, serve para detetar opiniões, atitudes e motivações dos entrevistados; não há um guião previamente estabelecido, na medida em que, o entrevistador apenas orienta e estimula o entrevistado para que ele desenvolva as suas opiniões, da forma que achar conveniente. Tal como referem Bogdan & Biklen (1994:134), nestas situações “... a entrevista se assemelha muitas vezes a uma conversa entre amigos”.

4.2.5. Conversas Informais

As conversas informais também assumiram um papel primordial, visto que elas permitiram estabelecer os primeiros contactos com os atores sociais envolvidos neste projeto.

Em primeiro lugar permitiram estabelecer contacto com a instituição, daí surgiu a permissão para efetuar o estágio e qual o projeto de intervenção a implementar.

Permitiram ainda contactar o presidente da Junta de Freguesia, bem como os idosos, informando-os sobre o projeto que iria desenvolver.

Essas conversas foram também importantes, uma vez que foram a base do trabalho, ou seja, o conversar, o falar, a voz foi o objeto, se assim o posso considerar, mais utilizado, no sentido em que nos ajudou, a abordar os mais diversos temas, a discutir, clarificar e a agendar algumas ideias e atividades que foram desenvolvidas ao longo do estágio profissional.

Assim, a utilização das diversas técnicas de investigação, permitiram-me obter um conjunto de informações e conhecimentos importantes para a construção do projeto. Durante muitos anos o paradigma científico dominou toda a sociedade. Tal como refere Boaventura Sousa Santos (1987:15), “em primeiro lugar, conhecer significa quantificar. O rigor científico afere-se pelo rigor das medições.” O que não é quantificável é cientificamente irrelevante”.

No entanto a ciência nem tudo consegue explicar e por isso entrou em crise – com origem em condições teóricas e sociais –, pois “o aprofundamento do conhecimento permitiu ver a fragilidade dos pilares em que se funda”, (Santos,1987:24).

O conhecimento científico

“tenta, pois, dialogar com outras formas de conhecimento deixando-se penetrar por elas”, no entanto, “a ciência pós-moderna, ao senso comunizar-se, não despreza o conhecimento que produz tecnologia, mas entende que, tal como o conhecimento se deve traduzir em autoconhecimento, o desenvolvimento tecnológico deve traduzir-se em sabedoria de vida” (Santos, 1987:57).

Pelas afirmações de Boaventura Sousa Santos podemos aferir que o conhecimento não é unicamente científico, mas resulta da soma deste com aquilo que são as experiências e sabedoria de vida, coisas que muitas vezes não podem ser quantificáveis.

4.3. Técnicas de Análise de Dados

4.3.1. Análise de Conteúdo

Segundo Quivy & Campenhoudt a análise de conteúdo “incide sobre mensagens tão variadas como obras literárias, artigos de jornais documentos oficiais, programas audiovisuais [...]” (2008:226).

Na investigação social esta técnica permite “a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e de complexidade [...] satisfazendo harmoniosamente as exigências do rigor metodológico e da profundidade inventiva, que nem sempre são facilmente conciliáveis”. (Quivy & Campenhoudt 2008:226).

Sendo ainda, a elaboração de uma descrição objetiva e sistemática do conteúdo de um documento, servindo para enriquecer uma tentativa de exploração mais livre, podendo ser aplicado em qualquer conteúdo de comunicação, reproduzida através de escrita, som ou imagem.

Geralmente, todos os dados quantitativos são sujeitos a uma análise de conteúdo, para que se possa decodificar os significados dos números e proporções em relação aos dados e seus significados. Depois de recolhidas as diversas informações através das diferentes técnicas de investigação acima descritas, devemos sempre, passar a uma fase de verificação e sistematização das mesmas, com vista a proceder a uma análise cuidada e posterior reflexão.

4.3.2. Apresentação do Plano de Tratamento e Análise dos Dados

O projeto é uma antecipação, no sentido em que, não é uma prática efetuada, mas sim uma prática a efetuar. A partir da análise das necessidades, é desenhada uma ação com objetivos específicos para uma mudança positiva na sociedade, por isso, são muito importantes os processos de avaliação.

Normalmente, a avaliação realiza-se, somente, no final dos projetos como uma mera prática administrativa, mas a avaliação encarada desta forma não tem qualquer efeito sobre as práticas desenvolvidas, pois apenas serve o propósito de legitimação da ação. Deste modo, a verdadeira pertinência da avaliação de projetos resulta da possibilidade de esta se assumir como um instrumento de autoanálise da ação, permitindo uma prática baseada numa reflexão partilhada ao longo de todo o processo. Do ponto de vista do próprio projeto, a avaliação contribui para não perdermos a memória dos acontecimentos, ou seja, para reorientar a ação.

A avaliação pode, assim, desempenhar um papel regulador num processo forçosamente complexo e contínuo, em que se cruzam diversas intenções e expectativas, diversos olhares e modos de sentir.

Segundo o pensamento de Guerra (2000), este projeto integrará três momentos distintos de avaliação:

Avaliação diagnóstica (com fins de planeamento): pretende conhecer e caracterizar o contexto de intervenção, ajudando na melhor definição das atividades.

Avaliação on-going ou contínua (com fins de acompanhamento): prolonga-se ao longo de todo o processo, permitindo verificar se os objetivos traçados estão a ser atingidos, bem como melhorar as práticas de intervenção.

Avaliação ex-poste ou final: pretende analisar os resultados esperados e não esperados, o grau de consecução dos objetivos, bem como a eficácia do projeto.

4.4. Recursos mobilizados e Limitações do Processo

O sucesso de um projeto passa pela obtenção e mobilização de diversos recursos. Segundo Ander-Egg e Aguilar Idáñez (1999: 51)

“qualquer projecto requer, para a sua realização, uma série de recursos (bens, meios, serviços, etc.) para obter o produto e atingir o objectivo imediato. Quando se elabora um projecto pode-se distinguir quatro tipos de recursos: humanos, materiais, técnicos e financeiros, que constituem os ‘insumos’ necessários para a sua realização.”

Assim, os recursos envolvidos neste projeto foram os recursos humanos, materiais e financeiros.

4.4.1. Recursos Humanos

Neste projeto foram vários os recursos humanos envolvidos, tais como: a Orientadora do Estágio, a Doutora Fátima Barbosa que orientou o desenvolvimento do projeto; os Idosos da freguesia de Ruilhe, estes foram incansáveis uma vez que ao longo destes sete meses foram participativos e assíduos. A animadora Dr.^a Fátima e a Coordenadora e Acompanhante do Estágio a Dr.^a Carla, também mostraram disponibilidade, ajudando-me naquilo que eu precisasse. A Dr.^a Joana foi a formadora da sessão sobre a diabetes. Também de destacar o presidente da Junta de Freguesia de Ruilhe, o Senhor António Araújo, visto que ele assumiu um papel primordial, no sentido em que me ajudou a contactar os idosos para participarem neste projeto.

4.4.2. Recursos Materiais

Os recursos materiais foram diversos, nomeadamente: espaços interiores, tais como: uma sala onde decorreram as atividades e um auditório onde decorreu a formação sobre a diabetes. Bem como, todo o material necessário a cada atividade, a destacar: material lúdico-didático, para pintura, desenho, recorte, modelagem, etc., e material de auxílio para o desenvolvimento das atividades, tais como: esferográfica; computador, máquina fotográfica, gravador, secretária, entre outros.

4.4.3. Recursos financeiros

Visto que as atividades foram efetuadas com os idosos da comunidade foram precisos alguns recursos financeiros, que foram suportados por mim. Esses custos foram ao nível de materiais de apoio, tais como máquina fotográfica, cassetes de gravação, bens alimentares, material lúdico-didático, entre outros.

4.4.4. Limitações

Durante o projeto as limitações encontradas foram a nível pessoal, tais como: alguma inexperiência e falta de conhecimentos nesta área e o facto de não ter tanta disponibilidade, uma vez que sou trabalhadora-estudante.

Uma outra limitação foi o facto de não conseguir transporte para outros idosos que queriam participar. A junta de freguesia não possui qualquer transporte e o Lar de Idosos também não o disponibilizou, visto que era necessário para o transporte dos seus utentes.

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO

Num projeto, as atividades desenvolvidas representam uma parte fundamental, no sentido em que, é através delas que é possível verificar se os objetivos, inicialmente traçados, foram ou não alcançados.

Por outro lado, as atividades são relevantes, no sentido em que, um projeto de intervenção sem atividades fica “*despido*”, não sendo um projeto na sua integralidade.

Neste tipo de intervenção social, ou dito de outra forma, tendo como suporte a animação e a intervenção comunitária, as atividades devem ser destinadas a criar processos estáveis de participação e criatividade cultural e social e devem responder a necessidades reais, tendo em conta os interesses dos indivíduos.

Assim, o mais importante é o saber-fazer, dar responsabilidades e obter um saber para a compreensão de que através da ação o homem se encontra e se realiza a si mesmo.

5.1. Descrição das Atividades de Estágio

5.1.1. Descrição das Atividades Previstas e Realizadas

Atividade 1: “*O primeiro Encontro – Apresentação do Projeto*”

Esta atividade marcou o início do projeto intitulado “*A Intervenção Comunitária em Ruilhe: os idosos e a Animação Sociocultural*”.

Estabelecidos os devidos contactos e feitas as diligências necessárias para com a instituição, o passo seguinte foi estabelecer contacto com o público-alvo, ou seja, com os idosos da comunidade da freguesia de Ruilhe.

Para este primeiro contacto, solicitei a ajudado Senhor Presidente da Junta, atendendo que ele conhece “*todos os cantos da casa e os seus pupilos*”. Durante alguns dias percorremos as ruas da freguesia fornecendo algumas informações aos idosos, nomeadamente informações sobre “*quem era! o que iria fazer! onde e quando!*”

Os idosos mostraram-se bastante recetivos, acharam a ideia pertinente e agradável, embora alguns tiveram que dizer não, porque já tinham a sua vida preenchida e outros porque não tinham transporte. Essa foi uma limitação, encontrada, pois a junta de freguesia não possuía qualquer meio de transporte e a instituição não o podia fornecer, visto que os veículos estavam destacados para o transporte dos seus utentes.

Feito este primeiro contacto e convite, o passo seguinte foi reuni-los na instituição para proceder às respetivas apresentações e fornecer, novamente, algumas informações relativamente ao que iria acontecer. A apresentação é uma forma de hétero e autoconhecimento, ou seja, os idosos ao dizerem “*quem sou*” estão a falar das suas preferências e a revelar-se aos outros, como forma de estabelecer trocas interpessoais. Contudo, para os informar sobre o dia e a hora da reunião, optei por uma visita presencial, uma vez que a presença física faz com que eles se lembrem mais rapidamente de uma situação anteriormente sucedida.

Seguiu-se o preenchimento do inquérito por questionário e no final efetuou-se uma pequena visita ao Centro Social Padre de Oliveira Martins.

Nesta sessão de apresentação compareceram 13 idosos, e estavam bastante entusiasmados e confiantes, pois reencontraram alguns colegas de infância.

Esta sessão começou então com a apresentação individual, embora alguns já se conhecessem, tornando-se numa mais-valia, para participarem neste projeto. Feitas as devidas apresentações e tiradas as dúvidas, a fase seguinte foi o preenchimento do inquérito por questionário. Atendendo à idade houve uma idosa que precisou de ajuda, uma vez que era analfabeta.

Feito isto, conversamos um pouco sobre o que gostariam de fazer, e as respostas foram todas no mesmo sentido, ou seja, eles gostavam de conversar, escrever, ler e passear.

No final os idosos conviveram um pouco com os idosos institucionalizados, visto que tinham alguns familiares e seus conhecidos. Esse foi um fator relevante, uma vez que, ao longo das sessões de estágio, os idosos da comunidade socializaram um pouco com os idosos institucionalizados, transmitindo sempre uma palavra de amizade e de carinho para com eles.

Atividade 2: “*Tertúlias*”: as conversas e a escrita como forma de manter a mente ativa”

Efetuada a atividade número um, seguiu-se mais uma atividade intitulada “*Tertúlias: as conversas e a escrita como forma de manter a mente ativa*”. Esta atividade foi escolhida tendo em conta o resultado do inquérito por questionário. Quando os idosos foram questionados sobre “*o que mais gosta de fazer*” (Anexo I) os resultados foram, maioritariamente, falar/conversar e escrever (Anexo II).

Esta atividade decorreu durante os seis meses de estágio profissional, e efetuaram-se várias sessões. Procedia à marcação de presenças (Anexo VII), como forma de verificar a

assiduidade dos idosos e também como meio de perceber a motivação dos mesmos. O resultado foi excelente, atendendo que os idosos pouco faltaram.

No entanto, há um aspeto que devo salientar, e que foi bem visível na primeira sessão, alertando-me para a necessidade de intervir e atuar de uma forma diferente. A situação a destacar foi o facto da maior parte dos idosos não ter uma afinidade com um idoso convidado, o que proporcionou desde logo a desistência de alguns. Perante esta situação, tive que vestir o papel de “*relacionador*”, ou seja, sendo esta uma das características que o animador deve ter nas suas intervenções, tive que usar uma comunicação que favorecesse o relacionamento interpessoal.

Sabendo que os idosos gostavam de conversar, escrever e falar, esta atividade consistiu em conversas informais, onde foram abordados diversos temas, tais como: as histórias de vida; costumes; hábitos; lendas e superstições. Como a escrita também era uma atividade preferida, os idosos começaram a trazer para as sessões, textos por eles redigidos. Os temas foram diversos, nomeadamente: *as histórias de vida; Costumes/hábitos/lendas/superstições de antigamente; achar uma mulher é achar o bem; algumas lembranças da minha vida; a mão negra; a nossa vida; as quatro estações da nossa vida em verso; a vida do linho até ir para os altares; a vida da lã; as bem-aventuranças de Buda; como era a vida antigamente; dar mais anos à vida- reflexão; Giovanni Bernardone; o que significa ser velho; Ruilhe- A sua história; revolução pedagógica; sinais de fumo sobre Roma; sempre no meu coração- poemas e discurso (Anexo X).* Convém salientar que estes textos eram lidos e comentados nas sessões.

Atendendo que o público-alvo era composto por treze elementos, houve a necessidade de recorrer à divisão do grupo, porque nem todos estavam disponíveis para comparecer no mesmo dia e, sendo as conversas o suporte desta atividade, a divisão era a solução para que todos os elementos pudessem intervir e participar. Esta divisão foi efetuada tendo em conta a escolha do grupo por parte dos idosos, bem como os dias da semana, pois eles eram ativos e tinham outras atividades agendadas. Mas também o inquérito por questionário foi decisivo para esta escolha (Anexo I).

Os dias da semana escolhidos foram a terça-feira e a quarta-feira (todas as semanas durante seis meses) das 15:30 às 17:00 horas. Claro que, este horário nem sempre era cumprido, visto que por vezes as conversas alongavam-se e perdíamos a noção do tempo. É de salientar que fizemos uma pausa de uma semana no Natal e na Páscoa.

Muitas destas conversas traduziram-se num conjunto de sentimentos e emoções, uma vez que, por vezes o passado era recordado, trazendo ao de cima, boas e más lembranças. Mas apesar do sucedido, isso só demonstrou que os idosos têm a mente ativa e desperta para a partilha de conhecimentos, experiências e informações. Falar e escutar são dois aspetos fundamentais da comunicação. Para podermos aprender com os outros temos que saber escutar. O escutar é o começo para uma boa convivência, que em conjunto com o falar leva à partilha. Assim, é fundamental que os idosos saibam ser escutados e saibam escutar para que exista uma boa interação no grupo.

Alguns destes temas eram baseados em alguns acontecimentos que surgiram na sociedade, tais como a eleição do novo papa, ou a fuga dos vitelos, que se verificou em Viana do Castelo, entre outros temas. Como já mencionei estes textos eram escritos por eles nas suas habitações, sendo depois por eles lidos aos outros idosos nas sessões seguintes.

Com o envelhecimento as pessoas vão perdendo capacidades cognitivas, e esses efeitos podem ser atenuados se os idosos mantiverem uma atividade cognitiva satisfatória. Para que isso seja possível os idosos têm que efetuar exercícios mentais com regularidade, com o objetivo de aumentar a sua atividade cerebral, retardando os efeitos da perda da memória e evitando o surgimento de doenças degenerativas. Segundo Jacob (2008:72) “estudos demonstram que realizar atividades intelectualmente estimulantes reduz em 47% a possibilidade dos idosos desenvolverem a doença de alzheimer”.

Atividade 3: “A Alma Artística do Idoso”

Esta atividade consistiu na idealização e na construção de cenários, como forma de retratar algumas das festas e épocas do ano. O Natal e a Páscoa foram as festas retratadas, enquanto as épocas do ano foram o Inverno e a Primavera.

Nesta atividade permiti que os idosos fossem os mentores da própria construção. Eles tiveram que idealizar os cenários e construí-los, embora tenha estado a ajudá-los. Foi muito interessante verificar que eles tiveram um sentido enorme de orientação e trabalho de equipa.

Ficou bem visível que o Natal foi a festa que mais os cativou e lhes deu maior prazer, no sentido em que, idealizaram e construíram o presépio de uma forma tradicional, trazendo um conjunto de imagens, que deram uma maior vida ao presépio; o musgo; os troncos de madeira; a cabana e os pinheiros do monte. Também não faltou o céu, com as respetivas estrelas e as constelações.

Relativamente às outras festas e épocas do ano, não se verificou tanto entusiasmo, mas também contribuíram na construção e montagem do respetivo cenário.

Convém salientar, que para a realização desta atividade, os idosos estiveram todos juntos, foi um trabalho de equipa. Claro que para que isso fosse possível, alguns idosos tiveram que alterar a sua rotina semanal.

Também foi importante que os idosos trabalhassem a sua faceta artística, como forma de exprimir algumas das suas emoções e colocar em prática a sua imaginação e criatividade. Por outro lado, as atividades de expressão plástica são igualmente importantes permitindo aos idosos uma intervenção ativa e participativa, bem como desenvolver a sua motricidade, precisão manual e a coordenação psicomotora.

Atividade 4: “Lanche Partilha: o convívio como auto e hétero conhecimento e troca de experiências de vida”

Atendendo que este estágio teve uma interrupção de uma semana, quer no Natal e na Páscoa, achei pertinente efetuar um lanche partilha, nessas duas épocas, para que os idosos pudessem dialogar, trocar conhecimentos e experiências de vida e também para que se conhecessem melhor, pois verifiquei que não existia um sentimento de empatia, relativamente à presença de um idoso.

Na perspetiva de Paulo Freire o diálogo favorece a comunicação, é um momento de reflexão que as pessoas têm acerca da elaboração de real, é uma comunicação democrática que combate a dominação e afirma a liberdade dos participantes na realização da sua cultura e é um desafio ao domínio. E como se costuma dizer é através do diálogo que as pessoas se entendem. Atendendo que era um lanche partilha, cada idoso trouxe um bem alimentar para em conjunto fazermos o dito lanche.

Foram de facto dois momentos cruciais e relevantes, no sentido em que os idosos conversaram sobre o passado e o presente, desmistificando algumas ideias e acontecimentos.

Atividade 5: “(Con)viver com a Diabetes”

Atendendo que uma grande parte dos idosos eram diabéticos, considerei pertinente efetuar uma sessão de informação e esclarecimento sobre a doença. (Anexo VIII). Esta sessão foi alargada a toda a comunidade de Ruilhe, sem exceções de idades. Para a sua divulgação, foram colocados panfletos em zonas estratégicas de Ruilhe, nomeadamente: Junta de Freguesia,

Centro Social e em algumas ruas da freguesia. Para esta sessão apenas compareceu uma idosa da comunidade mais os idosos que participaram neste projeto.

Nesta sessão tentei envolver toda a comunidade porque a diabetes é de facto uma doença silenciosa e que atinge cada vez mais pessoas e em idades mais jovens.

Para esta sessão convidei uma enfermeira, que transmitiu aos idosos informações e cuidados imprescindíveis a ter no seu dia-a-dia. No final da sessão procedeu-se ao rastreio, quer da diabetes, quer da tensão arterial e forneceram-se alguns panfletos que continham informações profícuas sobre a diabetes.

Atividade 6: “O Encontro Final”

No final do período de estágio resolvi, em consonância com os idosos, efetuar um piquenique, como forma de despedida. O encontro foi efetuado fora do contexto de estágio, realizando-se no parque de merendas, situado na freguesia de Cunha.

Parece um contrassenso, mas atendendo que em Ruilhe, e segundo a informação dos idosos, a freguesia não dispunha de um lugar propício para a realização do piquenique, resolvemos fazê-lo na freguesia vizinha.

Para este encontro convidei o Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Ruilhe, bem como a Dr.^a. Fátima, animadora e psicólogo do Lar e a Dr.^a Carla Ribeiro, coordenadora e minha acompanhante na valência dos idosos.

Feitos os convites e a escolha do local, marcou-se o dia e a hora para a sua realização.

Chegado o dia, reunimo-nos todos na habitação de um idoso, e cada elemento foi no seu próprio transporte. Foi uma tarde diferente, foi um convívio alegre, onde não faltou a boa disposição e mais uma vez, os idosos surpreenderam-me ao lerem um discurso e um poema por eles efetuados (Anexo X/ponto 18). Como forma de agradecimento e recordação entreguei aos idosos um quadro com as fotografias deles, bem com um verso.

5.1.2. Atividades Previstas a não Realizadas

Atividade 7: “O Hino do Idoso”

Esta atividade, como o nome indica, consistia na realização de um hino para o idoso. Capacidades para isso não faltavam entre o grupo, porque os idosos tinham boas capacidades de escrita e musicais. Não se realizou por falta de tempo.

Atividade 8: “Palestra sobre a Osteoporose”

A Osteoporose, bem como a Diabetes, eram as doenças que mais afetavam os idosos. Aqui o fator tempo e disponibilidade foram cruciais para a sua não realização, no sentido em que as datas não coincidem, nem com os idosos, nem com a formadora.

5.2. Avaliação e Discussão dos Resultados

Neste projeto de intervenção a avaliação decorreu em três momentos distintos, nomeadamente: a avaliação diagnóstica, com fins de planeamento, que teve como objetivo conhecer e caracterizar o contexto de intervenção, ajudando numa melhor definição das atividades; a avaliação on-going ou contínua, com fins de acompanhamento, prolongou-se ao longo de todo o projeto, permitindo verificar se os objetivos traçados estavam a ser atingidos, bem como melhorar as práticas de intervenção e finalmente a avaliação final, que pretende analisar os resultados esperados e não esperados, o grau de consecução dos objetivos, bem como a eficácia do projeto.

Como mencionei no ponto 2.1.), este estágio foi efetuado no Centro Social Padre de Oliveira Martins, mais precisamente, na valência do Lar de Idosos, com os idosos da comunidade de Ruilhe. Para saber qual a intervenção a efetuar foi necessário realizar uma avaliação diagnóstica que consistiu em conversas informais com as responsáveis do Lar de idosos, nomeadamente a Dr.^a Fátima (psicóloga e animadora) e a Dr.^a Carla Ribeiro (Coordenadora e acompanhante).

Efetuei ainda algumas observações participantes e não participantes às atividades e comportamentos dos idosos, no sentido de averiguar as suas perspetivas, satisfações e participação. Efetuei ainda entrevistas não estruturadas aos idosos, para perceber se eles estavam satisfeitos e se gostariam de participar em outro projeto e realizar outras atividades. As respostas foram todas no mesmo sentido, ou seja, os idosos disseram-me que *“já tinham o tempo todo ocupado, não tendo mais espaço para outras atividades”*.

Efetuei ainda a análise de documentos, dos quais o projeto já estabelecido para o ano de 2012/2013 pela animadora, cujo título é *“Arte de Viver, Arte de Envelhecer”*. Efetuada esta análise, foi evidente que o Lar de Idosos já tinha um projeto implementado, não havendo espaço para mais uma intervenção. Assim, o passo seguinte foi observar a página da internet do Centro Social Padre de Oliveira Martins e dessa observação constatei que o Centro Social não tinha a

valência de Apoio ao Domicílio, surgindo assim a ideia de intervir junto da comunidade envelhecida de Ruilhe.

Tomada esta decisão, o passo seguinte foi estabelecer contacto pessoal com o Presidente da Junta de Ruilhe, para me ajudar a contactar os idosos da comunidade. Durante algumas tardes percorremos as ruas da freguesia, estabelecendo contacto com dos idosos, utilizando como método de comunicação e informação a entrevista não estruturada. Essa entrevista teve como objetivo informar os idosos sobre quem era, o que iria acontecer, onde, quando e qual o objetivo deste projeto.

Efetuada este procedimento, a fase seguinte foi reunir os idosos no Centro Social Padre de Oliveira Martins, mais precisamente no Lar de idosos, para o preenchimento do inquérito por questionário (Anexo I) e para lhes fornecer mais algumas informações e retirar algumas dúvidas que ficaram pendentes ou por esclarecer. A aplicação do inquérito por questionário foi relevante, no sentido em que fiquei a conhecer melhor o público-alvo e quais as atividades que deveria aplicar e desenvolver (Anexo II).

Também procedemos às apresentações individuais, de forma a proporcionar o hétéro e autoconhecimento como catalisador de relações interpessoais. Também, foram efetuadas pesquisas bibliográficas como meio de obter informações relativas ao tema da Terceira Idade.

Efetuada esta avaliação diagnóstica, que permitiu conhecer e caracterizar o contexto de intervenção, o passo seguinte foi avaliação contínua, e como o nome indica esta avaliação foi uma constante ao longo do estágio profissional. Para esta avaliação utilizei uma escala de muito bom, bom, satisfaz pouco e não satisfaz. Os resultados foram sempre positivos, situados no muito bom.

Como avaliação final solicitei aos idosos que respondessem por escrito ou verbalmente às questões:

- "Gostou de participar neste projeto de intervenção? Sim ou não, Porquê?"

- "Voltaria a participar? Sim ou não, Porquê?"

Resposta 1

Gostei muito de participar neste projeto. Primeiro pela grande vontade e prontidão em responder ao apelo duma jovem trabalhadora que não fez os estudos continuados por motivos alheios, possivelmente à sua própria vontade, que ela própria desvaloriza quando diz que estava um pouco cansada dos estudos após o 12º ano.

Sensibilizou-me muito esta jovem estudante, que pela sua modesta lá foi dizendo no decorrer das nossas reuniões que, enfim, na altura tinha uma irmã na universidade e não achou conveniente ser mais uma subcarga para os pais.

Louvável ao mais alto nível a sua atitude. Louvável o jeito e a forma como procurou desvalorizar a sua atitude perante os seus pais, já carretados com despesas que (Deus sabe) quantos sacrifícios comportariam para uma família modesta.

Mais louvável ainda, a sua força, o seu querer, pois quando já trabalhava à alguns anos teve a primeira oportunidade, incentivada pela própria irmã já formada, por certos pelos seus pais já mais aliviados a nível económico, esta jovem trabalhadora foi para a universidade e está preparando o Mestrado e numa área muito importante, ajudar a preparar crianças, jovens ou idosos.

Esta senhora com quem colaborei, nestes últimos meses de nome Elisabete Rocha, que abdicou de muitas coisas, que outras na sua idade não o fariam, será por certo num futuro próximo uma excelente profissional, e quem sabe se algum dia, a breve ou longo prazo, um dos idosos aqui presente não iremos desfrutar das suas capacidades intelectuais, sabedoria e modesta desta senhora com tanta força.

Se participaria noutro projeto como este, e porquê?

Acabo de expor todos os porquês, é disto que o nosso país precisa, de pessoas talentosas, trabalhadoras e modestas. É como muitas Elisabetes Rocha que podemos mudar o país, para não ser-mos nunca mais obrigados a mudar de país.

Desejo-lhe um grande futuro, seu modesto colaborador,

Resposta 2

Liberdade para agir e escolher é um bem prioritário.

Se me perguntassem se gostei de participar neste projeto, diria que sim. E porquê?

Primeiro a ousadia saudável do convite do Sr.º Presidente da junta de freguesia para aderir ao projeto em causa. Trata-se da necessidade da Elisabete Rocha preparar uma vida futura melhor, com mais qualidade profissional, e como resposta poderosa, através do uso dos meios informáticos, onde a educação interativa e o uso da realidade são os apetrechos mais utilizados. Penso que é um dado adquirido o tempo em que a educação será a prioridade de todas as sociedades.

De acordo com a teoria, a educação deve assentar na organização progressiva da matéria em estudo, para que a sua compreensão possa sobrelevar o significado dos problemas que resolve. É facilmente identificável pela expressão *“aprender, vivendo e fazendo”*.

E voltaria a repetir a participação no igual e no interesse mostrado pela Elisabete, porque o mundo real só beneficiará a educação, porque ela é um dos campos que melhor revolucionará as alterações da sociedade em que vivemos, para melhor.

Assim, desejo a melhor sorte do mundo para a Elisabete Rocha que bem merece.

Resposta 3

Gostei de participar neste projeto? Porquê?

Sim, estava eu na minha casa em Ruilhe e o senhor Presidente da Junta de Ruilhe, Dr.º António Araújo, acompanhado da Dr.ª Elisabete a convidar-me para participar neste projeto, explicaram-se por alto o que se ia passar e eu disse logo que contassem comigo e assim foi. O projeto iniciou-se em outubro de 2012 e até ao presente nunca faltei, porque devemos assumir tudo que nos propuserem, eu se fui escolhido foi porque viram que eu sou em condições.

As etapas do projeto foram:

- 1- A minha vida em criança
- 2- Depois, quando era mais crescido, a vida da tropa, a minha vida como emigrante e a seguir a vida do linho e da lã, desde a sementeira até aos teares.
- 3- Foi-me proposto e gostei de participar neste projeto e porquê, e ainda se voltaria a participar noutro projeto, eu respondi que sim.

Porque recordei muito a minha infância, os tempos difíceis que passei, o ir à escola com o saco às costas, enfim. Fez-me recordar o tempo em que estudei a história de Portugal, assim como a geografia.

Eu sempre gostei muito de aprender, não segui os estudos porque os tempos eram de trabalho e quase ninguém estudava, mas eu sempre gostei de ler e aprendi muito sozinho, lendo livros de história de Portugal, sei todas as dinastias, há um provérbio que diz *“nascemos a aprender e morremos sem saber”*, nunca é tarde para aprender, portanto aprendi e a Dr.ª Elisabete também aprendeu comigo, porque eu tenho experiência da vida, porque como

emigrante que fui, passou-se muita coisa à minha volta, raças muito diferentes e eu vivi com eles sem problemas.

O projeto que fiz parte ajudou-me a passar um bocado do meu tempo livre e gostei porque ouvi os outros participantes com as suas lendas e histórias. Gostei muito da altura do Natal, quando fizemos o presépio em conjunto, eu tinha muitas figuras do presépio, levei-as e fizemos um lindo presépio com a participação de todos. Gostei também do convívio, juntamo-nos todos e convivemos. As aulas eram às terças-feiras das 15:30h até às 17:00h, eu organizava-me para participar nestas aulas e nunca faltei, indo com muita alegria.

Gostei deste projeto porque escrevi muito sobre a minha vida até ao presente, porém, agora nos tempos que não passo no projeto ocupo-me do meu jardim, tenho flores de todas as qualidades, desde as orquideas (tenho cerca de 500 vasos) de todas as espécies e cores, tenho estreménias, coroas de rei muito cheirosas, a minha casa é um jardim muito bonito, porque é muito soalhosa e na minha casa cresce tudo, até salsa. Há um provérbio que diz *“salsa só cresce na casa de quem não é invejoso”*.

Tenho favas que medem mais de um metro de alto, vargens de trinta e quarente centímetros, ervilhas, tenho tudo, mas há terça-feira tirava sempre tempo para o projeto.

Não gosto de andar de noite e evito barulhos e confusões, porque há sempre gente a dizer mal dos outros e se dizem mal dos outros, também dizem mal de mim.

Sou um homem simples, respeitador, cumpridor e voltaria a participar noutro projeto, porque aprendemos sempre, como já disse, até morrer.

Resposta 4

Gostei de participar neste projeto porque foi uma forma de sair de casa, conhecer novas pessoas e mostrar aquilo que sabia. Dei o meu melhor, apesar de não saber ler nem escrever. Foi bom recordar a minha vida, embora sofrida, mas cheia de aventuras e experiências inesquecíveis. Se me convidassem para outra participação, era capaz de aceitar.

Resposta 5

Gostei muito de participar neste projeto, porque ajudei a Elisabete nos seus estudos e porque também conheci outros idosos e foi uma oportunidade para sair um pouco de casa. Se me convidassem para outro projeto, aceitaria.

Resposta 6

Esta foi uma aventura diferente, ajudar alguém é sempre muito bom, não podemos pensar só em nós, mas também nos outros. Gostei de participar neste projeto porque ajudei uma aluna da Universidade do Minho a realizar o seu trabalho. Gostei também porque convivi com outras pessoas, mesmo com os idosos do lar e partilhei informações, experiências e conhecimentos. Se me convidassem para participar noutra projeto aceitaria, pois não podemos parar.

Resposta 7

Gostei de participar neste projeto porque foi bom recordar o tempo antigo, embora não fosse fácil. Gostei de partilhar conhecimentos e conhecer novas pessoas. Se me convidassem para outro projeto, aceitaria.

Face a estas respostas é possível verificar que existiu unanimidade entre os idosos, pois todos eles gostaram de participar neste projeto de intervenção intitulado: *“Intervenção Comunitária em Ruilhe: os idosos e a animação sociocultural”*.

A satisfação, o contentamento e a assiduidade foi uma constante ao longo das sessões. Para além disso, eles foram participativos, comunicativos, interventivos, autónomos e solidários, uma vez que foram incansáveis na construção e fornecimento de um conjunto de trabalhos úteis para o projeto. Ao longo das sessões, a preocupação também foi uma constante, pois perguntavam-me, persistentemente, se precisava de mais trabalhos para o projeto e se estavam a corresponder às minhas expectativas.

O facto de serem assíduos, (registo efetuado em todas as sessões) também demonstrou o gosto por este tipo de atividades o que me deixou bastante satisfeita e contente e também demonstrou que eles têm um sentido de responsabilidade para com os compromissos. Também ficou bem visível que este projeto incutiu nos idosos hábitos, pois, como prova desse facto, foi o testemunho de um idoso, que mais tarde me cruzei com ele, e mencionou *“que apesar de terminado este projeto, não parei de escrever e fazer trabalhos de escrita e de pintura”*.

Por outro lado, este projeto veio despoletar a necessidade da Junta de Freguesia de Ruilhe desenvolver atividades junto da população idosa em conjunto com o Centro Social Padre de Oliveira Martins, uma vez que existe uma harmonização entre ambas as partes.

Assim, numa apreciação geral, considero que os objetivos foram concretizados e considero pertinente que outros atores sociais intervenham junto desta população, no sentido de dar continuidade a este tipo de projetos, para que os idosos possam ter uma maior qualidade de vida e possam demonstrar que ainda têm muito para oferecer à sociedade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1. Os Resultados numa Visão Crítica e suas Implicações

Os resultados obtidos na avaliação comprovam, que os idosos que participaram continuamente nas atividades propostas gostaram e estão receptivos a novas propostas de projetos ou atividades para que possam ter uma maior qualidade de vida.

A dinamização deste projeto possibilitou aos idosos descobrir que ser velho não é um ser inútil ou um estorvo, mas sim alguém que ainda tem muito para oferecer aos outros. Por outro lado, este projeto também permitiu mostrar a importância de desenvolver a educação ao longo da vida, e mostrar que, através da participação nas atividades, os idosos podem desfrutar de um envelhecimento ativo.

É dado como adquirido que a população portuguesa está envelhecida e isso foi comprovado pelos Censos efetuados em 2011, e também está provado que essa realidade demográfica irá acentuar-se nos próximos anos. Haverá menos nascimentos e mais envelhecimentos.

Assim, torna-se necessário implementar políticas de intervenção, para que a população envelhecida possa usufruir de espaços físicos, culturais e sociais, desfrutando de uma vida repleta de qualidade e felicidade.

Apesar de este facto ser uma realidade constatada, quando surge alguma transformação, as sociedades revelam-se pouco preparadas e demoram algum tempo a enfrentar ou minimizar os problemas. Muitas vezes os governantes não providenciam a adoção de medidas para fazer face a esta realidade ou se o fazem é de uma forma restrita, insuficiente ou duvidosa, como é o caso de alguns lares ou falta de apoios para os idosos que moram sozinhos.

O acesso aos lares é por vezes limitado, ou porque é bastante dispendioso, ou porque não há vagas ou então o idoso não quer habitar nesse tipo de instituições sociais. Segundo Osório (2004:257) “...de acordo com diversos estudos e inquéritos, optar por um lar não parece ser a solução mais desejada [...] os lares para os idosos por vezes são uma alternativa necessária, ainda que o mais adequado fosse manter o lema “em casa”, enquanto for possível; no “lar”, quando for necessário”.

Face a esta situação, os governantes podiam pensar em algumas políticas sociais que pudessem ir ao encontro das necessidades dos mais velhos, mas claro que como estes não dão

rendimento, ficam esquecidos. Ao longo deste projeto de intervenção, através das conversas informais, constatei que alguns idosos não queriam permanecer a tempo inteiro num lar, mas ao longo das sessões essa ideia foi-se dissipando, e no final eles estavam mais recetivos à ideia de um dia poderem regressar ao lar ou ao centro de dia.

Por outro lado, há idosos que ficam aos cuidados da família e são abandonados ou eles próprios se excluem da sociedade. Perante esses factos, é necessário uma intervenção comunitária que consiga colmatar esses problemas sociais. É importante que os idosos sejam estimulados para uma intervenção social mais efetiva, como forma de melhorar a sua qualidade de vida e para que tenham um envelhecimento ativo mais saudável. Não podemos descurar a ideia de que os idosos são o grupo etário mais vulnerável, precisando, dessa forma, de cuidados e atividades adequadas às suas limitações.

Na minha opinião, a realização deste projeto de intervenção comunitária permitiu aos idosos conhecer um pouco daquilo que se vive num lar e proporcionou-lhes momentos de lazer, que lhes possibilitaram desfrutar de experiências e momentos diferentes, mais ativos e enriquecedores, contribuindo, dessa forma, para uma estimulação permanente e útil, para que tenham uma maior qualidade de vida. Perante esses factos, os objetivos propostos para este projeto foram divididos em objetivos gerais e específicos. Assim, os objetivos gerais foram: desenvolver competências sociais, culturais e pessoais; promover a formação e a educação ao longo da vida e potenciar as capacidades literárias, artísticas e de criatividade dos idosos. Enquanto os objetivos específicos foram: desenvolver a interação grupal, estimular o convívio e a boa-disposição; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso; estimular as relações interpessoais; proporcionar aos idosos novas experiências; fomentar e incentivar o entusiasmo, a motivação, a participação e a autonomia nas atividades através da animação Sociocultural; estimular o autoconhecimento; favorecer o crescimento e o desenvolvimento cognitivo; dinamizar atividades de animação literária, comunicativa e artística; transmitir e libertar sentimentos e emoções e promover a inovação.

Para que esses objetivos fossem concretizados, a animação sociocultural foi relevante como um tipo de ação comunitária, que permitiu aos agentes envolvidos se transformarem em protagonistas do seu próprio desenvolvimento social, intelectual e cultural. Por outro lado, a ação, através das atividades, proporcionou-se aos idosos uma dinamização e estimulação, para que se sentissem úteis. Aqui a participação também foi uma constante como um processo gerador de comunicação.

Acredito plenamente que este projeto promoveu nos idosos, ou em alguns idosos, o gosto pela mudança, o gosto pela continuidade em participar em projetos futuros.

6.2. Implicações do Estágio a Nível Pessoal/Profissional/ Institucional e a Nível de Conhecimento na Área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

O estágio é uma preparação para a vida profissional, que tem como objetivo o aperfeiçoamento profissional numa determinada área de estudo. O estudante fica assim, com uma maior bagagem de conhecimentos, experiências e práticas que lhe vão conferir um grau de conhecimentos, para aplicar durante a sua atividade profissional.

Assim, o meu estágio profissional consistiu na elaboração do projeto intitulado *“Intervenção Comunitária em Ruilhe: os Idosos e a Animação Sociocultural”*. Escolhi esse título porque a minha intervenção decorreu junto dos idosos da comunidade de Ruilhe, e não com os institucionalizados, e como método de intervenção utilizei a animação sociocultural.

A palavra projeto atualmente ocupa um lugar de destaque no nosso quotidiano. Posso afirmar que o uso do termo *democratizou-se*. Boutinet (1996:20) relata que “..., a nossa cultura tecnológica fala cada vez mais de projecto:”, o que é facilmente comprovado pelo número crescente de referências bibliográficas. É importante saber que o seu significado pode não ser sempre o mesmo. Disso nos dá conta Boutinet (1996:31) quando refere as várias conotações que o termo assume, quer estejamos em França, em Itália ou na Alemanha. Ainda citando Boutinet (1996:32-33) o “[...] termo projecto surge, ao que parece, numa forma regular, no decorrer do século XV, [...]” – muito associado ao renascimento artístico, evidenciando a importância da dimensão espacial –, “No decurso dos séculos XVII e XVIII, [...], o projecto é sobretudo assimilado ao progresso social”, assumindo o sentido atual por volta de meados do século XX.

Assim, segundo Boutinet (1996:23, 31) “o projecto pode ser sinónimo de desígnio, intenção, finalidade, objectivo, planificação e programa” – isto numa versão mais corrente –, mas é também entendido como “[...] aquilo que os indivíduos procuram confusamente, aquilo a que aspiram, quer dizer, o sentido que eles querem dar à sua inserção momentânea, aos empreendimentos que levam a cabo”; “[...] como conceito dotado de propriedades lógicas a explicitar nas suas ligações com a acção a conduzir”; “[...] a transformação individual e colectiva de um desejo primitivo de apropriação”.

O termo projeto, tornou-se numa palavra comum no “vocabulário contemporâneo assumindo um protagonismo privilegiado, tanto na vida pessoal e social como na vida profissional, devido às suas inúmeras virtualidades, associadas ao contexto de mudança social e económica”. (Gomes, 2006:12).

De facto, a realização deste projeto foi uma mais-valia quer a nível pessoal, profissional e institucional. A nível pessoal foi enriquecedor porque adquiri um conjunto de conhecimentos e competências que me fizeram crescer enquanto pessoa e enquanto profissional. Por outro lado, trabalhar com os idosos fez com que eu adquirisse alguma experiência e tivesse outra visão sobre essa população. Eles são de facto, pessoas maravilhosas e que me surpreenderam pela positiva. Eles foram muito participativos e assíduos, pois fizeram questão de permanecer neste projeto até ao fim. Foram responsáveis e solidários, no sentido em que demonstraram uma preocupação enorme em fornecer o material necessário para a conclusão deste projeto. Também era importante e notava-se uma preocupação constante em saber se estavam a corresponder às expectativas desejadas. Os idosos são pessoas fabulosas que têm muitas capacidades e podemos aprender muito com eles, simplesmente é necessário que os governantes adotem mais políticas sociais para que eles possam revelar as suas capacidades. Assim, considero que a animação sociocultural foi um instrumento adequado para motivar e exercer a participação e a dinamização, bem como a transformação social.

A nível profissional, a elaboração deste projeto permitiu-me adquirir alguma experiência e conhecimentos na área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, que para uma profissão futura na área, são proficuos para efetuar um trabalho bem-sucedido. No entanto, como trabalhadora, a exercer funções junto da população jovem, a elaboração deste projeto permitiu-me adquirir algumas técnicas e conhecimentos, pois a intervenção comunitária e a animação sociocultural não estão só direcionadas para a população idosa como também para os jovens.

Assim, com esta experiência e com a revisão bibliográfica, percebi que ser educador/animador é ser agente de mudança, dinamizador e mobilizador de atividades. Ser relacionador, ou seja, promover a comunicação interpessoal é outras das características que compõem o perfil do educador, no sentido em que o educador deve proporcionar e estabelecer momentos de comunicação positiva entre o grupo ou o coletivo. Apesar dessas características tenho que ter em conta um conjunto de tarefas, que foram desenvolvidas ao longo do estágio, nomeadamente: estabelecer o programa de animação; realizar o calendário de atividades;

informar o público; solicitar colaborações; tratar de pormenores práticos; estimular a comunicação e a participação; reunir informações; criar um clima de confiança; intervir pessoalmente; redigir informações, entre outras. Esta diversidade de tarefas só demonstra que, de facto, ser educador numa comunidade é bastante exigente e que requer muita atenção e dedicação, não se podendo confundir funções com tarefas. Mas apesar de a exigência fazer parte do perfil do educador, é um trabalho bastante enriquecedor, útil e catalisador para uma mudança social.

Por sua vez, a nível institucional, este projeto foi uma mais-valia, como forma de divulgar e dar a conhecer aos idosos a instituição, bem como algumas atividades desenvolvidas e por outro lado desmistificar algumas ideias pré-concebidas, de que nos lares não se faz nada, sendo apenas considerado um depósito de pessoas. A interação com os idosos institucionalizados também foi uma constante, uma vez que os idosos envolvidos neste projeto, faziam questão todos os dias antes e depois das sessões, cumprimentar e confortar os idosos que estavam na sala de convívio. Por outro lado, este projeto poderá ser o início para que a instituição possa, num futuro próximo, conceber projetos com os idosos da comunidade. Sabe-se que o Centro Social Padre David de Oliveira Martins não possui a valência de Apoio ao Domicílio, podendo este projeto despoletar a ideia de uma intervenção junto dos idosos da freguesia.

Assim, a Intervenção Comunitária e a Animação Sociocultural apresentam-se como promotoras da educação de adultos ao longo da vida. A educação é sempre um processo inacabado, sendo que nenhum tipo específico de educação sobrevive sozinho, ou seja, de que vale saber ler, escrever e contar se não sabemos estar em sociedade, se não reconhecemos a nossa identidade, ou se não temos valores que nos permitam agir em conformidade com as situações que se nos apresentam no dia-a-dia?

A educação de hoje deve promover a capacitação do indivíduo para atuar num mundo cada vez mais desregulado e pautado pelo clima de incerteza constante, ou seja, uma educação que aproveite as experiências assimiladas ao longo da vida.

Delors et al (1998:107) referem que

“o saber, o saber-fazer, o saber viver juntos e o saber-ser constituem quatro aspectos, intimamente ligados, de uma mesma realidade. Experiência vivida no quotidiano, e assinalada por momentos de intenso esforço de compreensão de dados e de fatos complexos, a educação ao longo de toda a vida é o produto de uma dialética com várias dimensões. Se, por um lado, implica a repetição ou imitação de gestos e de práticas, por outro é, também, um processo de apropriação singular e de criação pessoal. Junta o conhecimento não-formal ao conhecimento formal, o desenvolvimento de aptidões inatas à aquisição de novas competências. Implica esforço, mas traz também a alegria da descoberta. Experiência singular de cada pessoa ela é, também, a mais complexa das relações sociais, dado que se inscreve, ao mesmo tempo, no campo cultural, no laboral e no da cidadania”.

Mas para que tudo isto aconteça, é necessário que o indivíduo aprenda e Delors *et al* (1998:90) assentam a aprendizagem do indivíduo também em quatro fatores principais:

“aprender a conhecer, isto é adquirir os instrumentos da compreensão; aprender a fazer, para poder agir sobre o meio envolvente; aprender a viver juntos, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as actividades humanas; finalmente aprender a ser, via essencial que integra os três precedentes”.

Moran (2000:12-13), por seu turno, refere que “educar é ajudar a integrar todas as dimensões da vida, a encontrar o nosso caminho intelectual, emocional, profissional, que nos realize e que contribua para modificar a sociedade que temos”.

Como polos de mudança também temos a intervenção comunitária e a animação sociocultural, no sentido em que elas se apresentam como estratégias e instrumentos que possibilitam a mudança e a participação. A animação sociocultural proporciona estímulos para uma vida mental, emocional, cultural e física das pessoas, com o objetivo de as estimular para a participação na conquista de uma realização pessoal. Neste projeto de intervenção esses dois instrumentos revelaram-se imprescindíveis para que os idosos tivessem uma maior qualidade de vida e um envelhecimento mais ativo.

Este projeto foi bastante enriquecedor, pois todas as experiências e aprendizagens permitiram-me obter uma bagagem de conhecimentos, necessários para futuramente como educadora/animadora social, intervir junto dos mais diversos públicos.

7. BIBLIOGRAFIA

7.1. Bibliografia Referenciada

- ✓ ALBARELLO, L., DIGNEFFE, F., HIERNAUX, J.-P., MAROY, C., RUQUOY, D. & SAINT-GEORGES, P. (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ✓ ALBARELLO, L., DIGNEFFE, F., HIERNAUX, J.-P., MAROY, C., RUQUOY, D. & SAINT-GEORGES, P. (1995). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva, pp. 48-83.
- ✓ ANDER-EGG, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- ✓ ANDER-EGG, E. (1990). *Repensando la Investigación- Acción Participativa*. México: Editorial: ElAteneo.
- ✓ ANDER-EGG, E. & AGUILAR IDÁÑEZ, M. J. (1999). *Como Elaborar um Projecto: Guia para desenhar projectos sociais e culturais*. Lisboa: Centro Português de Investigação em História e Trabalho Social.
- ✓ ANDER-EGG, E. (2002). *Metodologías y prácticas de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- ✓ ANTUNES, Maria da Conceição Pinto (2001). *Teoria e Prática Pedagógica*. Instituto Piaget.
- ✓ BARBIER, J. M. (1993). *Elaboração de projectos de acção e planificação*. Porto: Porto Editora.
- ✓ BARBOSA, F. (2004). *A Educação de Adultos. Uma Visão Crítica*. Estratégias Criativas: Artes Gráficas, Lda.
- ✓ BERGER, L. (1995). Atitudes, Mitos e Estereótipos, in Louise Berger. *Pessoas Idosas. Uma Abordagem Global*. Lisboa: Lusodidacta.
- ✓ BHOLA, H. S. (1989). *Tendance setperspectives mondiales de l'educaciondes adultes*. Paris. Unesco.
- ✓ BOGDAN, Robert & BIKLEN, Sari (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*.
- ✓ *Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- ✓ BOUTINET, Jean-Pierre (1996). *Antropologia do Projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ✓ BRODIE, J. (1985). Contributo para uma Teoria Negentrópica do Envelhecimento. *Servir*, 33:1, 3-13.
- ✓ CARMO, Helena & FERREIRA, Maria (1998). *Metodologia da Investigação*. Lisboa:
- ✓ Universidade Aberta.

- ✓ CANÁRIO, R. (2008). *Educação de Adultos: um campo e uma problemática*. Educação formação.
- ✓ CANÁRIO, Rui (2006). *Formação e adquiridos experienciais: entre a pessoa e indivíduo*. In Gérard Figari, Pedro Rodrigues, Pierre Valois, Maria Palmira Alves (Orgs.). *Avaliação das Competências e Aprendizagens Experienciais. Saberes, modelos e métodos*. Lisboa: Editora Educa.
- ✓ COUTINHO, C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Grupo Almedina.
- ✓ DE KETELE, Jean-Marie et al. (1994). *Guia do formador*. Lisboa: Instituto Piaget, pp. 15-26.
- ✓ DELORS, Jacques et al (1998). *Educação: Um tesouro a descobrir*. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez Editora.
- ✓ DIAS, Ribeiro (1978). *Educação de Adultos*. Universidade do Minho.
- ✓ FERNANDES, P. (2000). *A Depressão no Idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.
- ✓ FERMOSO, P. (2004). *Pedagogia Social*. Barcelona: Herder.
- ✓ GOMES, José Ramos (2006). *Projecto Educativo: da concepção à implementação*. Universidade Portucalense Infante D. Henrique
- ✓ GONÇALVES, C. (1990). *A Atitude dos Enfermeiros Perante o Doente Idoso*. Coimbra (Dissertação do Curso de Administração de Serviços de Enfermagem).
- ✓ GHIGLIONE, R. & MATALON, B. (1992). *O Inquérito. Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora
- ✓ GUERRA, I. C. (2000). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção. O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia.
- ✓ HAGUETTE, Maria Teresa Frota (1987). *Metodologias Qualitativas na Sociologia*.
- ✓ Petrópolis: Editora Vozes.
- ✓ LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean (1999). *A construção do saber: Manual de Metodologia da pesquisa em Ciências Humanas*. Porto Alegre: Artes Médicas; Belo Horizonte: UFMG.
- ✓ LESNE, M. (1978). La Formation des formateurs d adultes. In Debesse, M e Mialaret, G., cords. *Traité des Sciences Pédagogiques*. Paris.
- ✓ LIDZ, T. (1983). *A Pessoa. Seu Desenvolvimento Durante o Ciclo vital*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- ✓ LIMA, M. (2004). *Posso Participar? Actividades de Desenvolvimento Pessoal para Idosos*. Porto: Ambar.
- ✓ LOPES, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Porto: Ambar.

- ✓ OLIVEIRA, J. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Legis Editora.
- ✓ OMS - Organização Mundial de Saúde (2005). *Envelhecimento activo: uma política de saúde*. Traduzido por Suzana Gontijo, Organização Pan-Americana da Saúde. Acedido no site: http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento_ativo.pdf em 25/12/2012.
- ✓ PERES, A. (2003) *A Animação Sociocultural no centro do desenvolvimento pessoal e comunitário*. Porto: A Página da Educação.
- ✓ QUIVY, R.; CAMPENHOUDT, L. V. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ✓ QUIVY, R.; CAMPENHOUDT, L. V. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- ✓ MORAN, José Manuel; MASETTO, Marcos T. & BEHRENS, Marilda Aparecida (2000). *Novas Tecnologias e Mediação Pedagógica*. Campinas: Papirus Editora.
- ✓ OSORIO, Augustín Requejo (2004). Animação Sociocultural na Terceira Idade. In Trilla J. (Coor.), *Animação Sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pp. 251-263.
- ✓ ROBERT, L. (1994). *O Envelhecimento*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ✓ RODRIGUES, A. (1979). *Estudos em Psicologia Social*. Petropolis: Ed. Vozes.
- ✓ SANTOS, B. S. (1987). *Um discurso sobre as ciências*. Porto: Afrontamento.
- ✓ SEMPERE, A. M.. (2004). Elaboração de Projectos e Programas de Animação Sociocultural. In TRILLA, J. (Coor.), *Animação Sociocultural: Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pp. 135-154.
- ✓ TRICKETT, E. J. (2009). Multilevel community-based culturally situated interventions and community impact: An ecological perspective. *American Journal of Community Psychology*, 43, 257-266.
- ✓ TRILLA, Jaume (2004). *Animação Sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ✓ UNESCO, (1976). *Recomendação sobre o desenvolvimento da Educação de Adultos*. Nairobi.
- ✓ VALLICROSA, J. C. (2004). Técnicas de Intervenção na Animação Sociocultural. In: TRILLA, J (Coord). *Animação Sociocultural*. Editorial Ariel.
- ✓ ZABALZA, M. (1992). *Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola*. Porto: Edições ASA, pp. 57-63.

7.2. Bibliografia Consultada

- ✓ ANTUNES, M. C. (2007). *Educação de Adultos e Intervenção Comunitária*. Coimbra: Edições Almedina.
- ✓ BELL, J. (1993). *Como Realizar um Projecto de Investigação*. Lisboa: Gradiva.
- ✓ DIAS, J. (2009). *Educação: o Caminho da Nova Humanidade: das Coisas às Pessoas e aos Valores*. Porto: Papiro Editora.
- ✓ FERRA, A. (1992). *Anima. Pedagogia e Animação Comunitária*. Lisboa: Grafitexto.
- ✓ FONSECA, A. M. (2006). *O Envelhecimento. Uma Abordagem Psicológica*. Lisboa: Sersilito.
- ✓ FRAGATA, J. (1980). *Noções de Metodologia. Para a Elaboração de um trabalho Científico*. Porto: Livraria Tavares Martins.
- ✓ MARCELLINO, N. C. (1997). *Pedagogia da Animação*. São Paulo- Brasil: Papirus Editora.
- ✓ MELO, A.; AFONSO, A.; SANCHO, A.; ESTEVES, A.; SIMÕES, A.; MAGALHÃES, P.; LIMA, L. (1994). *Educação de Adultos. Fórum I*. Braga: Universidade do Minho.
- ✓ RONDOLPH, A.; POSNER B. (1992). *Planeamento e Gestão de Projectos*. Lisboa: Editorial Presença.

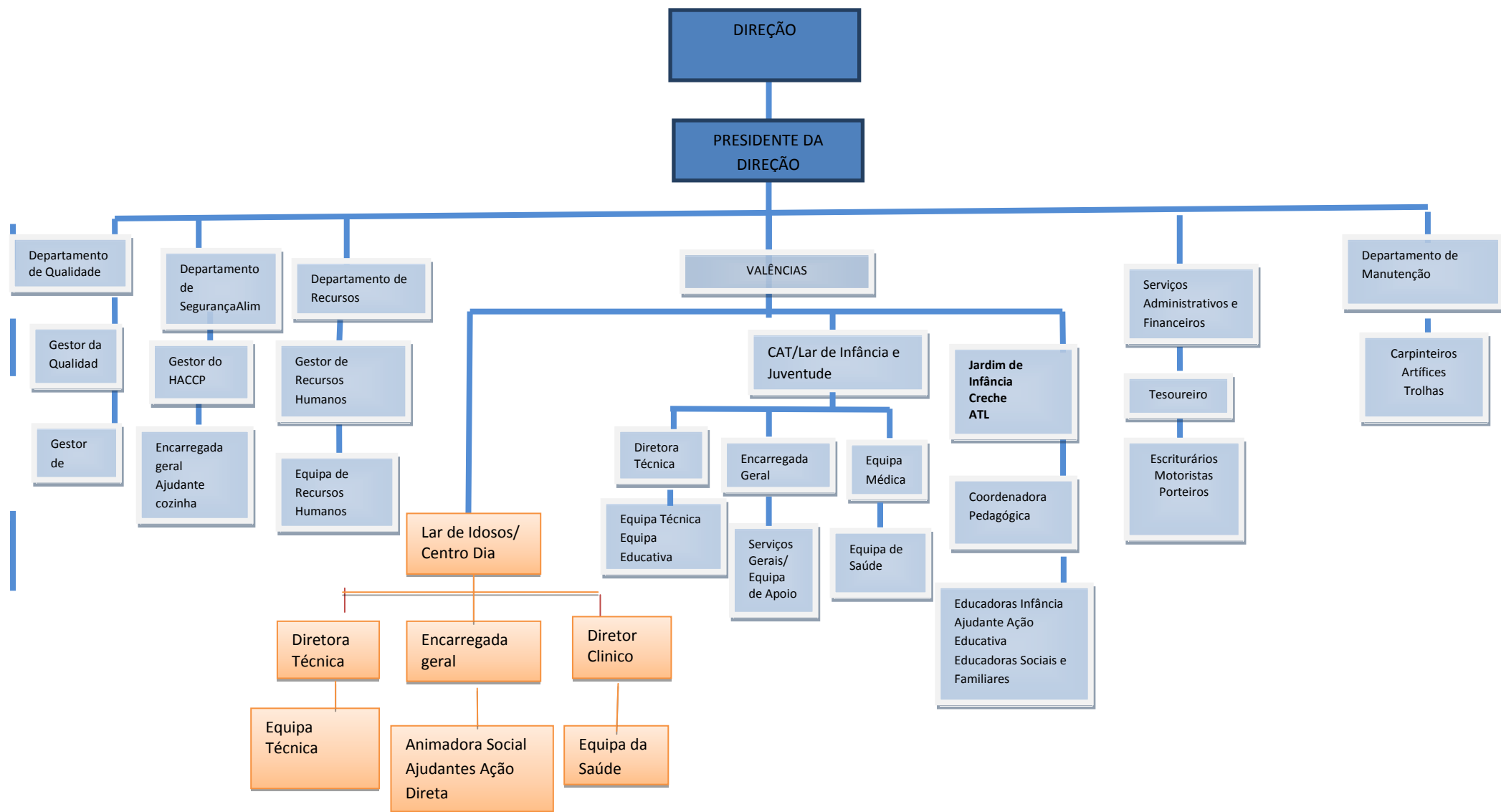
7.3. Webgrafia

- ✓ <http://www.centrosocialpadredavid.pt/>
- ✓ <http://pt.scribd.com/doc/18565952/projeto-terceira-idade>

8. APÊNDICES

APÊNDICE I

ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO





APÊNDICE II

REGULAMENTO INTERNO DO LAR DE IDOSOS



CENTRO SOCIAL

Pe. David de Oliveira Martins

**REGULAMENTO INTERNO
LAR DE IDOSOS**

Ruilhe - Braga

CAPÍTULO I NATUREZA E OBJECTIVOS

Artigo 1º - Caracterização e Localização

1. O Centro Social Padre David de Oliveira Martins, adiante designado por CSPDOM, tem a sua sede em Ruilhe, Braga.
2. O Lar de Idosos do CSPDOM tem capacidade para prestar apoio a 60 utentes.

Artigo 2º - Objectivos

1. O Lar de Idosos do CSPDOM é uma estrutura vocacionada para prestar apoio a idosos de ambos os sexos em regime de residência permanente e tem como objectivos:
 - Responder, de forma adequada, às necessidades e interesses manifestados pelos Idosos;
 - Auxiliar situações de isolamento e falta de apoio (social e familiar) dos idosos;
 - Proporcionar aos idosos uma habitação condigna de forma a garantir-lhes uma vida confortável, num ambiente calmo e humanizado;
 - Promover o envelhecimento ativo e saudável;
 - Prestar apoio social, psicológico e médico às pessoas idosas.

Artigo 3º - População - Alvo

1. O Lar de Idosos do Centro Social Padre David de Oliveira Martins dirige-se a todas as pessoas idosas, com idade superior a 65 anos.

CAPÍTULO II ADMISSÃO DOS UTENTES

Artigo 4º - Condições de Admissão dos Utentes

1. A admissão dos Utentes é condicionada pelo número de vagas existentes.
2. Havendo vaga a admissão é feita após decisão da Direção. Não havendo vaga, o idoso fica inscrito em lista de espera.
3. São condições gerais de admissão:
 - Possuir idade mínima de 65 anos;
 - Inscrição prévia;

- Ter condições que não ponham em risco o bem-estar dos utentes residentes no Lar de Idosos;
- Só em casos excecionais e justificáveis, a considerar individualmente, poderão ser considerados utentes, indivíduos que não reúnam estas condições.

Artigo 5.º - Critérios de Admissão

1. Terão prioridade de admissão todas as pessoas que o solicitem de acordo com a seguinte ordem de critérios:
 - Naturalidade e/ou residência na área geográfica do Centro e Freguesias limítrofes;
 - Grau de dependência;
 - Situação económica/social (particularmente situações desfavorecidas e de grande precariedade);

Artigo 6.º - Processo de Admissão

1. A admissão definitiva do utente será feita através de contrato escrito entre o utente, o responsável pelo utente e a Direção.
2. A receção do utente é feita pelo Presidente da Direção ou por alguém delegado pelo mesmo.
3. A admissão é condicionada ao período experimental de seis meses, quer para adaptação do próprio utente quer para observação de situações anómalas que possam não ter sido reconhecidas no momento de admissão.
4. Durante o período de seis meses após a entrada no Lar, a Direção pode rescindir o contrato com o utente, por razões morais ou disciplinares absolutamente provadas, que ficarão expressas no processo.
5. No caso de um utente desejar sair voluntariamente do Lar, fará uma declaração escrita, na qual informará do motivo do abandono, a fim de ser apensa ao processo, assim como lhe foram entregues todas as roupas e objetos que possui no momento de saída.

Artigo 7º - Documentos

1. No ato de admissão deverão ser apresentados os seguintes documentos:
 - 2 Fotografias;
 - Cópia do Bilhete de Identidade;
 - Cópia do Cartão de Contribuinte;
 - Cópia do Cartão do Serviço Nacional de Saúde;
 - Cópia do Vale de Pensão e/ou de Rendimentos;
 - Informação médica, no caso de estar a tomar medicação regular (descrição do nome da medicação e posologia);
 - Cópia do Cartão de Beneficiário (Segurança Social, A.D.S.E., Outro).

Artigo 8º - Mensalidade

1. Os utentes deverão liquidar pontualmente a contribuição mensal fixada, no princípio do Mês a que respeita.

2. A contribuição mensal é calculada de acordo com a Circular de Orientação Técnica nº 3, de 97-05-02, divulgada pela Direção Geral da Ação Social, aplicando-se a seguinte fórmula de comparticipação dos utentes:

$$\text{Lar de Idosos : R} = \frac{\text{RF-D} \times 70\%}{\text{N}}$$

Legenda

R = Rendimento per capita

RF = Rendimento mensal liquido do agregado familiar

D = Despesas Fixas

N = Nº de elementos do agregado familiar

3. A esta contribuição mensal será acrescentado o valor dos gastos relativos à medicação, fraldas, ambulância e transportes públicos utilizados pelo utente.

CAPÍTULO III

REGRAS GERAIS DE FUNCIONAMENTO

Artigo 9º - Horário de Funcionamento

1. O horário de funcionamento do Lar de Idosos é de 24h por dia, todos os dias do ano.

Artigo 10.º - Alimentação

1. Os horários das refeições são os seguintes:
Pequeno-almoço: 8.30 às 9.30
Almoço: 12.30
Lanche: 16.30
Jantar: 19.30
2. No momento de entrada no Lar o utente deve informar quais os alimentos que não come para que lhe possa ser apresentada alternativa.
3. A ementa semanal é afixada à Segunda-feira, na entrada do Lar, para que todos os Idosos tenham conhecimento da mesma.
4. O utente deverá respeitar a alimentação da casa, sendo as dietas indicadas por prescrição médica.
5. As refeições são servidas no refeitório e só em casos excecionais e justificados poderão as mesmas ser servidas nos quartos.
6. É proibido aos utentes cozinhar e possuir bebidas alcoólicas nos quartos.
7. É permitido possuir nos quartos alimentos desde que devidamente conservados.
8. O Bar funciona nos seguintes horários:
Manhã: 10H – 10H 30M
Tarde : 13H – 14H
Noite : 20H – 21H

9. O consumo realizado no Bar não está incluído no pagamento mensal e deve ser pago no ato ao responsável pelo mesmo.

Artigo 11.º - Alojamento e Limpezas

1. O alojamento será em vivendas, apartamentos ou quartos.
2. O utente pode organizar a sua habitação, utilizando objetos pessoais.
3. A Instituição ficará responsável pela limpeza e arrumação da habitação, salvo se o utente mostrar vontade o fazer.
4. O utente deve colaborar na limpeza e arrumação do Lar, evitando fazer lixo e desarrumos desnecessários, bem como colocar pregos ou outros materiais que danifiquem as paredes, sem a autorização da Encarregada Geral de Serviços.
5. A Instituição será responsável pela limpeza e conservação de todos os espaços comuns.
6. O utente deverá informar a Encarregada Geral de Serviços quando verificar qualquer anomalia na habitação para que a situação possa ser resolvida.

Artigo 12.º - Tratamento de roupas

1. Toda a roupa deverá ser marcada com o número do quarto do utente para facilitar o tratamento e distribuição da mesma, que será da responsabilidade da Instituição.

Artigo 13.º - Higiene

1. O utente deverá cuidar da sua higiene diariamente, apresentando-se de forma asseada.
2. A Instituição ficará responsável pela higiene dos utentes a partir do momento em que estes não a realizem convenientemente.

Artigo 14.º - Visitas e Saídas

1. O horário de visitas é o seguinte:
Segunda a Sexta: 9H – 22H
Sábados: 9H- 19H
Domingos e Feriados: 9H – 12H; 14H – 19H
2. É livremente facultada a visita de familiares e amigos aos utentes do Lar, apenas não sendo permitido no período reservado às refeições diárias e durante a higiene.
3. Todos os utentes têm o direito, sempre que queiram, de se ausentar por períodos variáveis. Para o efeito, os utentes ou os seus responsáveis, terão de comunicar à Encarregada Geral de Serviços o período em que se vão ausentar, deixando um contacto telefónico.
4. Os pedidos de dispensa da refeição devem ser efetuados à Encarregada Geral de Serviços com algumas horas de antecedência.
5. Só em caso justificativo, e excecionalmente, mediante autorização da Encarregada Geral de serviços, poderá o regresso ao Lar ir além das 22H.

Artigo 15.º - Serviço de Educação e Psicologia

1. O Lar desenvolve atividades de animação educativa, segundo um plano de atividades anual, em que todos os utentes são convidados a participar.
2. Os utentes têm ao seu dispor acompanhamento psicológico, a que poderão recorrer sempre que necessitem.
3. O Serviço de Educação e Psicologia funciona de segunda a sexta das 9H às 12H30M e das 14H às 17H 30M.

Artigo 16.º - Assistência Médica, Enfermagem e Fisioterapia

1. Todos os utentes têm direito a assistência médica, de enfermagem e fisioterapia.
2. Só deverá recorrer-se aos serviços do Hospital, quando se considerar a impossibilidade do tratamento no serviço médico e de enfermagem do Lar. Se o utente preferir clínica particular, responsabilizar-se-á pelas deslocações e pagamento das despesas.
3. A Instituição responsabiliza-se por acompanhar todos os utentes em deslocações por motivos médicos, quando prescritas pelo médico da Instituição. Se o utente ou família marcar consultas ou exames por iniciativa própria, a Instituição não se responsabiliza pelo acompanhamento do mesmo quando estas se realizem fora do concelho de Braga.
4. Os utentes têm acesso aos serviços de Fisioterapia, desde que sejam referenciados por estes ou pelo médico da Instituição.

Artigo 17.º - Outros Serviços

1. O dinheiro dos utentes poderá ser guardado e administrado pelos Serviços Administrativos da Instituição, se o utente ou responsável deste assim o pretenderem.
2. Os Utesntes que disponham de valores não monetários e monetários poderão solicitar que os mesmos fiquem à guarda do Lar. Os bens que ficam à guarda do Lar serão registados no ato de entrega. Todos os bens que não foram registados ficam excluídos da responsabilidade do Lar.
3. Os idosos são convidados a participar nas aulas de ginástica para Idosos, duas vezes por semana, nas instalações do Lar.
4. Os utentes têm acesso às piscinas da Instituição após autorização dos serviços de Fisioterapia e do Médico.
5. Os utentes poderão utilizar os serviços privativos de barbearia e cabeleireiro do Lar, nos dias e horas definidos, mediante o pagamento de uma quantia estabelecida.
6. Os utentes poderão solicitar à Encarregada Geral de Serviços os serviços de costura.
7. O Lar de Idosos dispõe de serviço religioso.

Artigo 18.º - Funeral

1. Em caso de falecimento de algum Utente, o seu responsável será avisado para que seja providenciado o funeral.
2. As despesas com o funeral e sufrágio do Utente ficam ao encargo dos seus familiares ou responsáveis.
3. No caso de os Utentes ou seus familiares não possuírem possibilidades económicas, a Instituição poderá assumir os encargos do funeral, ficando com o benefício da previdência social. Os funerais, realizam-se, nesta situação, dentro das possibilidades da Instituição, segundo o rito católico e serão conduzidos para o cemitério local, respeitando tanto quanto possível, as vontades dos utentes.

CAPÍTULO IV DIREITOS E DEVERES DOS UTENTES

Artigo 19.º - Direitos dos Utentes

1. Constituem direitos dos Utentes do Lar de Idosos os seguintes pontos:
 - Direito à integridade e ao desenvolvimento da sua personalidade;
 - Direito à liberdade de expressão;
 - Direito à liberdade religiosa;
 - Direito à gestão do seu património;
 - Beneficiar de todos os serviços prestados pelo Lar;
 - Dar opinião sobre o funcionamento do Lar, nomeadamente sobre as atividades desenvolvidas e a desenvolver;
 - Ser tratados com respeito pelos funcionários e Direção e restantes Utentes;
 - Direito ao respeito pela sua individualidade, intimidade e privacidade;
 - Entrar e sair do Lar, dentro do horário de funcionamento (salvo indicação em contrário);
 - Convidar e receber visitas de familiares e amigos, no horário estabelecido;
 - Dirigir qualquer reclamação à Direção do Lar.

Artigo 20.º - Deveres dos Utentes

1. Constituem deveres dos Utentes do Lar de Idosos os seguintes pontos:
 - Respeitar e cumprir o presente regulamento;
 - Respeitar todos os utentes da Instituição, funcionários e Direção;
 - Colaborar com funcionários e outros utentes;
 - Encaminhar atos de lesão pessoal ou provocação para a entidade responsável, sendo proibida qualquer tipo de represália própria;
 - Pagar a mensalidade, previamente fixada de acordo com as normas estabelecidas neste Regulamento;
 - Contribuir para um bom relacionamento e ambiente de solidariedade;
 - Zelar pela conservação do imóvel e de todo o material nele existente;
 - Utilizar as instalações do Lar respeitando-as como sendo suas.

CAPÍTULO V DISCIPLINA

Artigo 21.º - Infrações

1. Na eventualidade do Utente não cumprir o presente regulamento ou praticar qualquer ato ou atitude que coloque em causa o respeito pela pessoa, sua integridade, dignidade e bens será punido desde uma pena de advertência até expulsão, conforme a gravidade do ato ou atitude praticada.
2. As penas, quer de advertência quer de expulsão, são da exclusiva competência da Direção, após ouvidos todos os testemunhos envolvidos na ocorrência.

Artigo 22.º - Proibições

1. É proibido fumar no interior dos quartos e espaços fechados no Lar.
2. É proibido usar ou acender qualquer lamparina ou fogão a gás, bem como possuir alimentos deteriorados nos quartos.
3. É proibido possuir bebidas alcoólicas nos quartos e ter animais de estimação.

CAPÍTULO V DIREITOS E DEVERES DA INSTITUIÇÃO

Artigo 23.º - Deveres da Instituição

1. São deveres da Instituição:
 - Fornecer as refeições em qualidade e quantidade de acordo com as necessidades de cada Utente e funcionário;
 - Garantir a qualidade na prestação dos serviços solicitados pelos Utentes e/ou suas Famílias;
 - Zelar pelo azeio e ordem do espaço reservado ao funcionamento do Lar de Idosos;
 - Assegurar o regular funcionamento do Lar de Idosos;
 - Proporcionar aos seus Utentes atividades de acordo com os seus interesses, competências e características;
 - Manter atualizados os processos dos Utentes;
 - Respeitar e tratar com retidão o funcionário;
 - Pagar pontualmente a retribuição aos funcionários;
 - Proporcionar boas condições de trabalho;
 - Proporcionar formação profissional contínua;
 - Cumprir as normas de higiene, segurança e saúde no trabalho;
 - Indemnizar o funcionário no caso de prejuízos no que se refere a acidentes de trabalho.

Artigo 24.º - Deveres dos funcionários

1. Constituem deveres dos funcionários do Lar de Idosos:
 - Tratar com respeito, atenção e dedicação todos os Utentes;
 - Respeitar a individualidade, intimidade e privacidade dos Utentes;
 - Manter sigilo sobre os Utentes e de tudo o que suceda no interior da Instituição;
 - Não solicitar favores aos utentes, bem como aos seus familiares;
 - Comparecer ao serviço com pontualidade e assiduidade;
 - Cumprir as ordens e instruções da Direção em tudo que respeite à execução e disciplina do trabalho;
 - Contribuir para a otimização da qualidade dos serviços prestados pela Instituição e do seu respetivo funcionamento, designadamente participando com empenho em ações de formação que lhe forem proporcionadas pela entidade patronal.

Artigo 25.º - Direitos dos funcionários

1. Constituem direitos dos funcionários do Lar de Idosos:
 - Ser tratados com respeito por todos os Utentes, funcionários e Direção;
 - À alimentação diária: pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar, de acordo com o respetivo horário de trabalho;
 - Ao subsídio de Natal, nas condições em que o contrato de trabalho o define;
 - O direito a férias regulado pela Lei Geral;
 - Todos os restantes direitos consignados na Lei Geral.

CAPÍTULO VI OBSERVAÇÕES FINAIS

Artigo 26.º - Legislação

1. Os princípios legislativos pelos quais se regem os Lares de Idosos são:
 - Despacho Normativo n.º 75/92 de 23 de Abril – Cooperação entre a SS e as IPSS;
 - Despacho Normativo n.º 12/98 de 25 de Fevereiro – Normas reguladoras dos Lares;
 - Guião técnico de Lar de idosos da ex-DGAS;
 - Circular n.º 3, de 97-05-02, da ex-DGAS;
 - Contrato Coletivo de Trabalho para as IPSS.

Artigo 27.º - Casos Omissos

1. Os casos omissos no presente regulamento interno serão de resolução da Direção, de acordo com a legislação em vigor.

APÊNDICE III
DECLARAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PERMITINDO A
REVELAÇÃO DO NOME



Instituição Particular de
Solidariedade Social
Registo 22/87, livro nº 3
das Fundações de
Solidariedade Social

Cont. 500899592

Instituição de
Utilidade Pública
(D. R. III Série,
n.º 93 de 21/4/88)

LAR DE
INFÂNCIA E
JUVENTUDE

CRECHE

CENTRO
ACOLHIMENTO
TEMPORÁRIO

JARDIM DE
INFÂNCIA

CENTRO
ACTIVIDADES
TEMPOS LIVRES

LAR DE IDOSOS

CENTRO DE DIA

CENTRO SOCIAL

P.e David de Oliveira Martins

RUA CENTRO SOCIAL, 58 . 4709-007 RUÍLHE - BRAGA . PORTUGAL
TELS. 253 951 132 - 253 951 175 • FAX 253 951 318 • E-MAIL: centro.padre.david@mail.telepac.pt

Ofício nº _____

Ruilhe, 31 de julho de 2013

DECLARAÇÃO

O Centro Social Padre de Oliveira Martins – Valência de Lar de Idosos – com a morada Rua do Centro Social, nº 58, 4709-007 Ruilhe, Braga, declara para os devidos efeitos que, no âmbito do estágio realizado por **Elisabete Ferreira da Rocha**, na área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, do Mestrado em Educação, da Universidade do Minho, a mesma poderá referir o nome da Instituição e utilizar fotografias no seu Relatório de Estágio.

Braga, 31 de julho de 2013

A Diretora Técnica do Lar de Idosos

Carla Joaquina Rosario Ribeiro
Carla Joaquina Rosario Ribeiro
4709-007 Ruilhe - BRAGA

9- ANEXOS

ANEXO I

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO



Universidade do Minho
Instituto de Educação
Mestrado em Educação: Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.
Ano letivo 2012/2013
PROJECTO DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

Questionário n.º: _____

Dirigido aos idosos pertencentes à freguesia de Ruílhe.

Caros, idosos da comunidade de Ruílhe.

Sou uma aluna do Mestrado em Educação: Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho.

O presente inquérito tem por finalidade obter alguns dados que me permitam orientar a operacionalização do meu projeto, de modo a que este seja realmente adequado ao público-alvo a quem se destina.

Em caso de dúvida, peça ajuda à pessoa que está a administrar o questionário.

Garanto a confidencialidade dos dados recolhidos.

Desde já agradeço a sua colaboração.

DADOS DO INQUIRIDO

1 - Idade:

2 - Sexo:

Masculino

☐

Feminino

☐

3 – Data de Nascimento: _____

4 - Estado civil:

a. Solteiro(a)

☐

b. Casado(a) /União de facto

☐

c. Divorciado(a) /Separado(a)

☐

d. Viúvo(a)

☐

OUTRAS INFORMAÇÕES

5 – Tem filhos?

Sim

☐

Não

☐

6 – Se sim quantos?

7 – Com quem vive?

a. Sozinho(a)

☐

- b.** Marido/Esposa/companheiro(a) ☐
- c.** Filha ☐
- d.** Filho ☐
- e.** Irmão ☐
- f.** Irmã ☐
- g.** Neto/a (s) ☐
- h.** Ajudante familiar/auxiliar (remunerado) ☐
- j.** Outro (a)/s ☐

Qual?: _____

8 - Qual foi a profissão que desempenhou? _____

9- Qual a profissão que gostava de ter desempenhado? _____

10. Qual o grau de ensino que possui?

- a.** Não sabe ler nem escrever ☐
- b.** Sabe ler ou escrever, sem qualquer grau ☐
- c.** Ensino Básico (1.o ciclo) ☐
- d.** Ensino Básico (2.o Ciclo) ☐
- e.** Ensino Básico (3.o Ciclo) ☐
- f.** Ensino Secundário (10º / 11º e 12º) ☐
- g.** Bacharelato ☐
- h.** Outro ☐

Qual? _____

11 – Já participou em alguma atividade proposta pelo Centro Social Padre David de Oliveira Martins?

a. Sim ☐

b. Não ☐

c. Se sim, qual? _____

12 – Costuma participar em atividades propostas por outras entidades comunitárias?

a. Sim ☐ Quais? _____

Com que frequência? _____

b. Não ☐

13 – Está disposto(a) a colaborar neste projeto de intervenção comunitária?

a. Sim ☐ Porquê? _____

b. Não ☐ Porquê? _____

14 – Está disponível todos os dias da semana para participar em todas as atividades?

a. Sim ☐

b. Não ☐

c. Quais são os dias em que não está disponível? _____

15– Tem facilidade em se deslocar aos locais onde as atividades se vão realizar?

a. Sim ☐

b. Não ☐

16- O que mais gosta de fazer?

a. Ler ☐

b. Escrever ☐

c. Costurar ☐

d. Ver Televisão ☐

e. Pintar ☐

f. Conversar ☐

- g.** Bordar ☐
- h.** Passear ou viajar ☐
- i.** Cantar ☐
- j.** Tocar um instrumento musical ☐
- k.** Outras Quais? _____

17– Tem algum problema de saúde?

- a.** Sim ☐
- b.** Se sim qual _____
- c. b.** Não ☐

18 - Posso tirar fotografias e usá-las no relatório final?

- a.** Sim ☐
- b.** Não ☐

Muito obrigado pela sua colaboração!

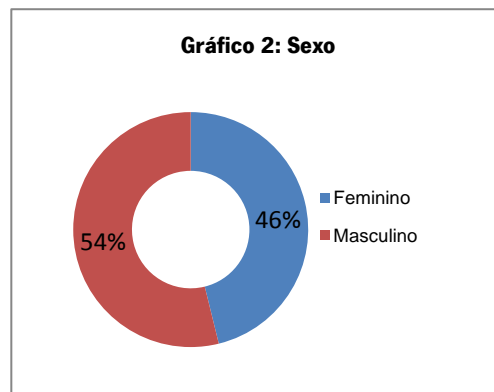
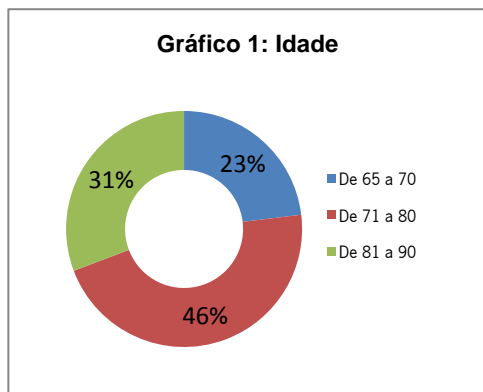
Braga, 13 de novembro de 2012

A aluna: Elisabete Rocha

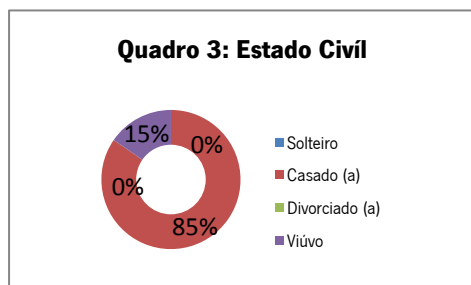
ANEXO II

ANÁLISE DO INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO

As primeiras questões do inquérito estavam relacionadas com o perfil do idoso, nomeadamente idade, sexo, data de nascimento e estado civil.

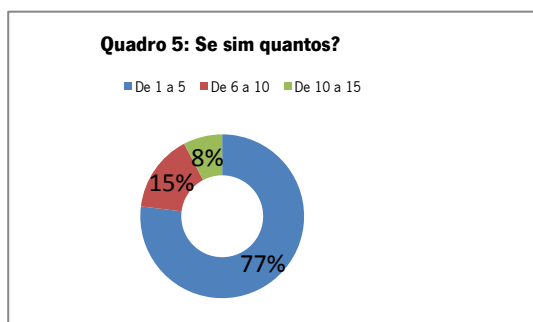
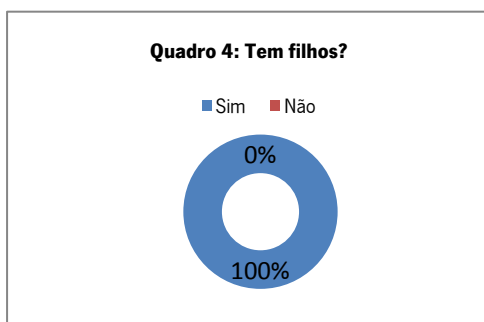


Face aos gráficos expostos, os idosos que participarem neste projeto tinham maioritariamente entre os 71 e 80 anos de idade e foram em maior número, participantes do sexo masculino. Claro que há um especto a salientar, este projeto destinou-se aos idosos da comunidade, daí que os homens estavam mais disponíveis para participar, sendo que as mulheres não estavam tão recetivas, tendo em conta que ainda cuidavam das lides domésticas.



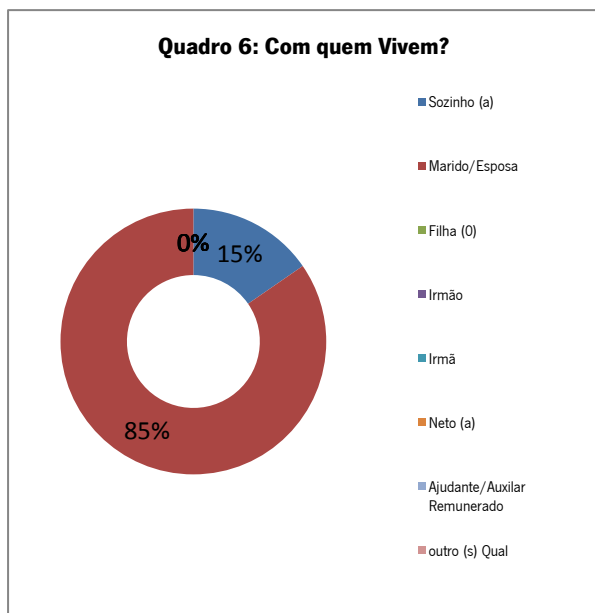
Por outro lado, e como é visível no quadro 3), os participantes são maioritariamente casados, demonstrando que os laços familiares são importantes para manter uma relação sólida e duradoura e posso ainda acrescentar que antigamente os casais não pensavam no divórcio,

acreditavam que o matrimónio era para toda a vida, atualmente isso não acontece. Também foi possível constatar que, o facto de estarem juntos é relevante para que não vivam na solidão. Eles sabem que está alguém ali ao lado com quem podem conversar e contar, ajudando-se mutuamente.



No quadro 4) é possível verificar que todos os idosos têm filhos, incidindo mais entre 1 a 5 filhos

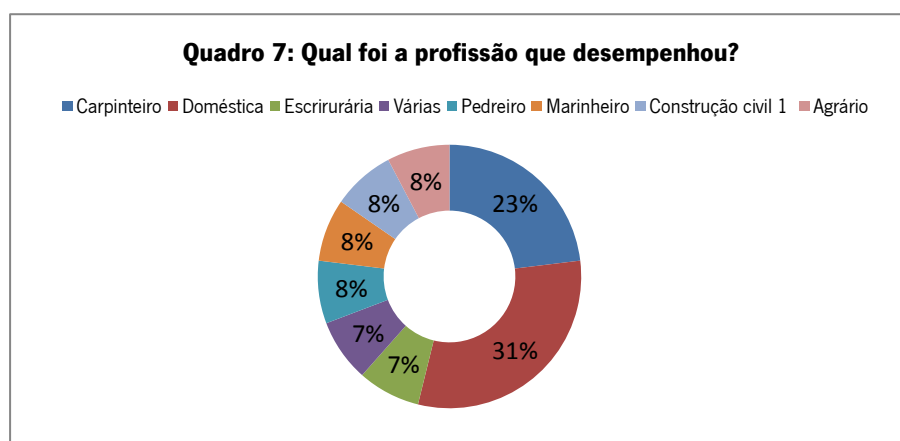
(Quadro 5).



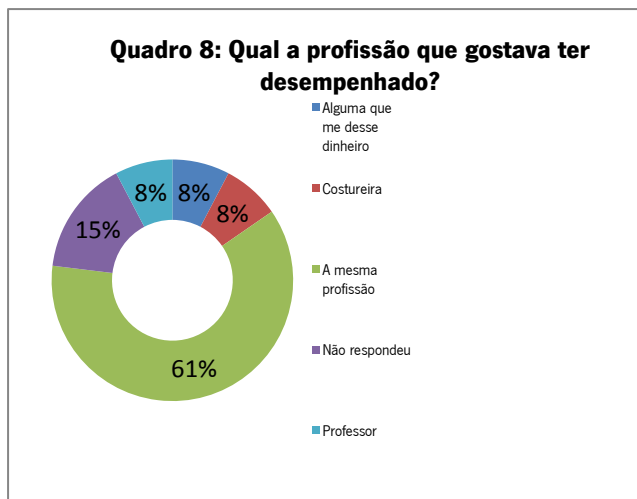
Apesar de todos os idosos terem filhos, a maior parte deles habita com a esposa ou com o marido, facto constatado no quadro 6. Contudo, os idosos, para além da família, devem estabelecer contactos sociais como forma de sustentarem e manterem amizades. Tal como refere Berger (1995:387) “a solidão é uma experiência excessivamente penosa que se liga a uma necessidade de intimidade não

satisfeita, consecutiva a relações sociais sentidas como insuficientes ou não satisfatórias”. Daí ser um mito que os idosos vivem na solidão, pois aqueles que mantêm contactos sociais são os menos solitários.

Assim, este projeto de intervenção proporcionou aos idosos alguns contactos sociais, imprescindíveis, para que eles estabelecessem alguns conhecimentos e amizades, nomeadamente com o presidente da junta de freguesia, com outros idosos que participaram neste projeto, bem como os idosos institucionalizados e com elementos dos recursos humanos, pertencentes ao Centro Social.



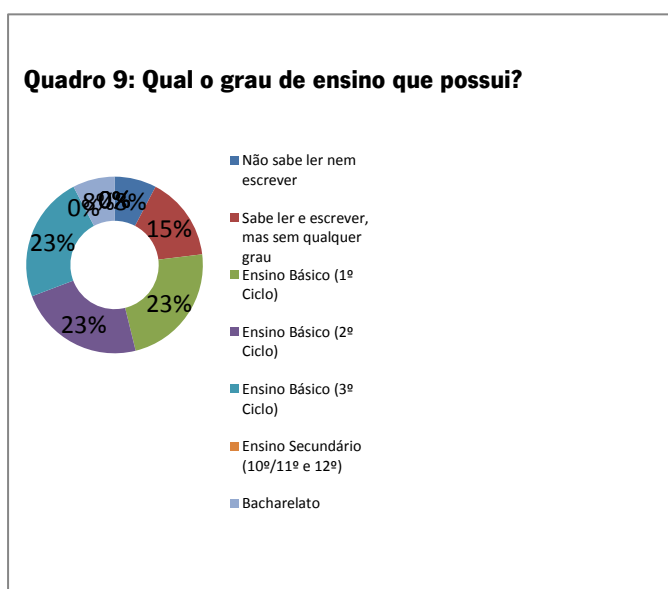
Relativamente à atividade profissional, a profissão que mais percentagem apresenta é a doméstica. De facto, a alguns anos atrás a mulher ficava em casa a cuidar dos filhos e da casa, embora algumas trabalhassem na agricultura e iam para as feiras vender os produtos hortícolas



que produziam em casa. Esta era uma forma de angariar mais algum dinheiro para sustentar os filhos e a casa.

Perante o quadro 8), a maior parte dos idosos gostava de desempenhar a mesma profissão. Isso pode demonstrar que, realmente, eles gostaram da profissão que exerceram. Também pode significar que os idosos não estão tão recetivos à mudança

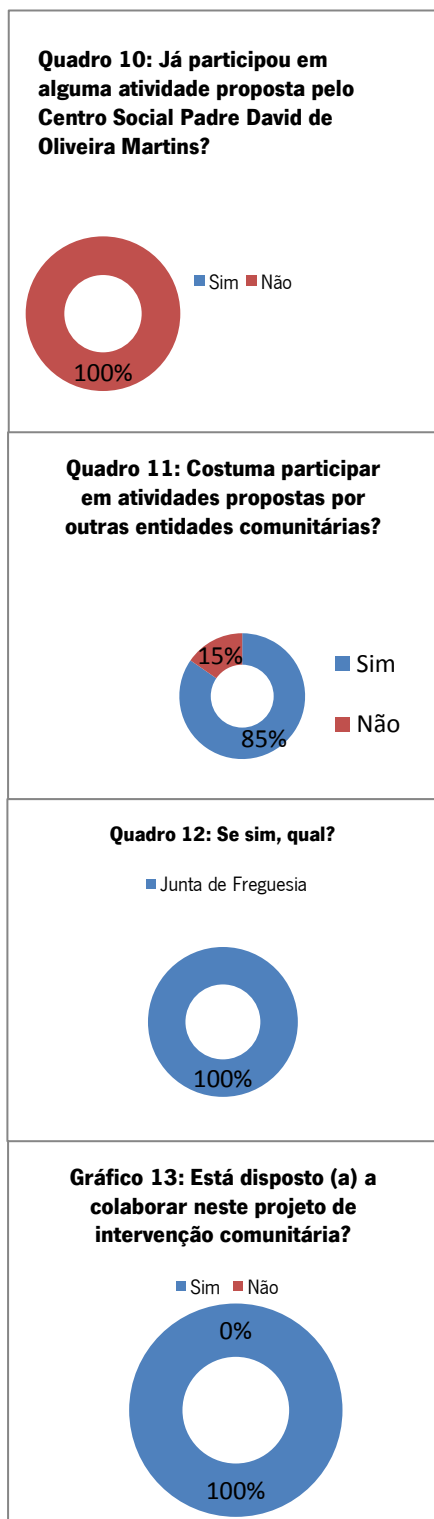
que se verificou nos últimos anos, nomeadamente o surgimento das novas tecnologias. Por outro lado, isso pode significar que os próprios atores sociais esqueceram-se de implementar medidas



para que os mais velhos pudessem acompanhar essa evolução.

Em relação ao grau de ensino que possui, há três graus que se destacam, nomeadamente os terceiros ciclos, com três idosos cada. De salientar que um idoso nunca frequentou a escola, sendo assim analfabeta e duas idosas sabem ler e escrever, mas não têm

qualquer grau de ensino, sendo ensinadas pelos maridos. Isto demonstra que antigamente não havia a escolaridade obrigatória. Havia era muito trabalho e muita fome, sendo necessário, desde muito novos, trabalhar para conseguir dinheiro para a obtenção de alguns bens alimentares, imprescindíveis para o sustento de toda a família. Poucos eram os jovens que estudavam ou se estudavam ficavam, maioritariamente, com a designada 4ª classe. Como é possível verificar no quadro 9) essa realidade é bem visível, sendo que apenas um idoso tem Bacharelato.



Os idosos envolvidos neste projeto nunca participaram em atividades desenvolvidas pelo Centro social, tornando-se visível que a instituição não intervém junto da população idosa presente na comunidade.

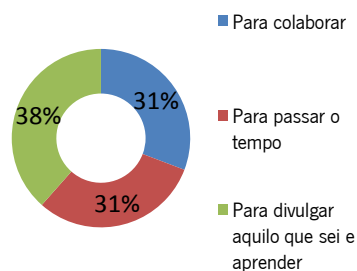
Quando questionados se já participaram em atividades propostas por outras entidades comunitárias, a grande maioria respondeu que sim.

A junta de freguesia de Ruilhe foi a instituição social mencionada pelos idosos. Eles participam anualmente na ceia de Natal, bem como em passeios. São atividades que proporcionam aos idosos momentos de lazer e convívio, importantes para um envelhecimento ativo.

Os treze idosos convidados aceitaram de imediato participar neste projeto de intervenção comunitária.

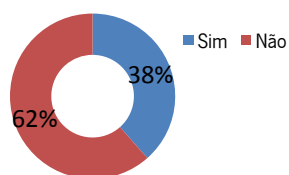
Quando questionados porquê (que estão dispostos a colaborar neste projeto) as respostas foram: com maior percentagem *“para divulgar aquilo que sei e aprender”*, seguindo-se *“para passar o tempo”* e *“para colaborar”*. Face às respostas obtidas no gráfico 14), e apesar dos idosos ainda terem que efetuar as suas lides diárias, eles necessitam de atividades que lhes proporcione momentos de lazer, mostrando que

Quadro 14: Porquê?



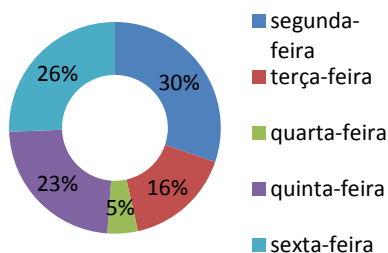
ainda têm muitas capacidades. A vida após o trabalho fica desprovida de atividades, necessárias para que o idoso possa continuar a ter uma vida ativa.

Quadro 15: Está disponível todos os dias da semana para participar em todas as atividades?



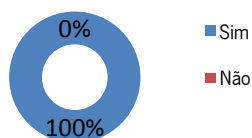
Em relação à disponibilidade, como é possível verificar no quadro 15) os idosos nem sempre estavam disponíveis.

Quadro 16: Quais os dias que não está disponível?

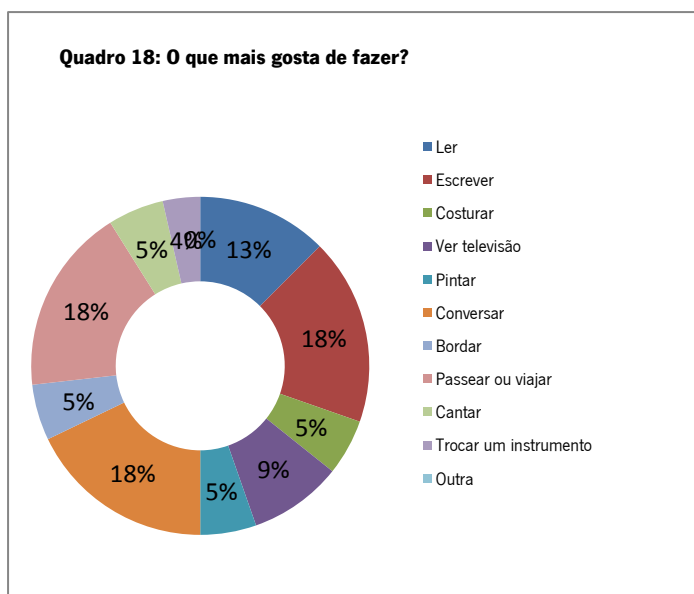


Os dias da semana em que eles mostraram maior disponibilidade foram às terças-feiras e quartas-feiras. Assim, as sessões foram marcadas para esses dias.

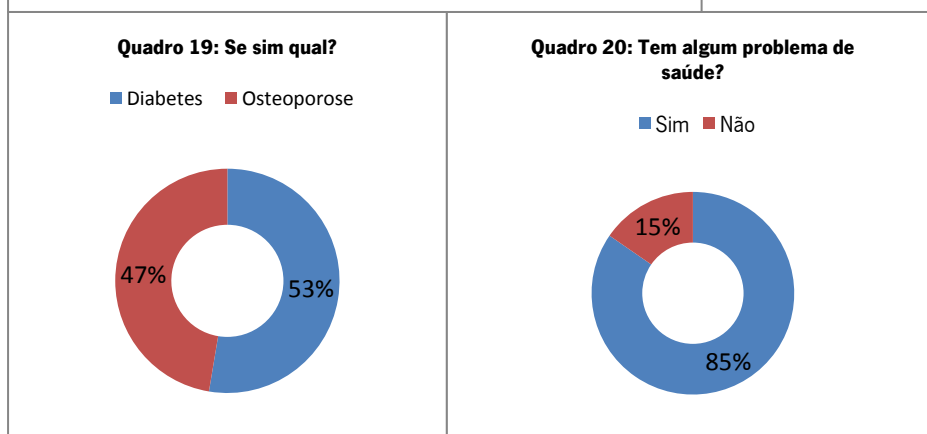
Quadro 17: Tem facilidade em se deslocar aos locais onde as atividades se vão realizar?



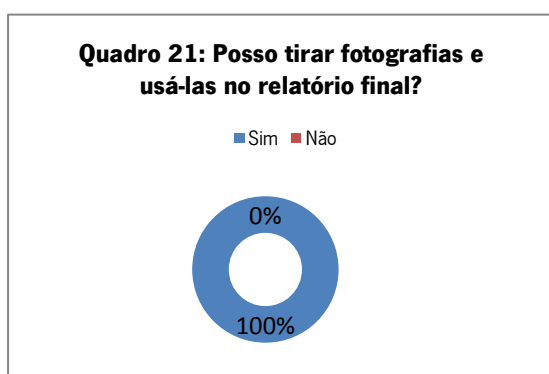
No que diz respeito, à facilidade de deslocação, todos eles tinham meio de transporte para se deslocarem ao Centro Social Padre David de Oliveira Martins.



Perante o quadro 18), os idosos revelaram que escrever, conversar e viajar ou passear são atividades de que gostam mais. Seguindo-se a leitura e ver televisão.



Quando questionados sobre se tem algum problema de saúde, as respostas foram maioritariamente que sim e as doenças que mais os afetam são a Diabetes e a Osteoporose. São duas doenças que com o avanço da idade se manifestam com maior incidência.



Face ao quadro 21), todos os idosos deram permissão para que usasse as fotografias no relatório final.

ANEXO III

**ENTREVISTA NÃO ESTRUTURADA AOS IDOSOS DA
COMUNIDADE DE RUÍLHE**

Entrevista não estruturada

Público-alvo: *Idosos da Comunidade de Ruílhe*

Questões:

- 1. Gostaria de participar num Projeto de Intervenção no Centro Social Padre David de Oliveira Martins?**

- 2. Tem facilidade em se deslocar**

ANEXO IV

**CALENDARIZAÇÃO DAS ATIVIDADES PREVISTAS E
REALIZADAS (CRONOGRAMA)**

Processo de Intervenção/Investigação	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Fase I- Integração e Diagnóstico									
Contactar a Instituição e conhecer o contexto de estágio									
Contacto com a orientadora de estágio									
Informação sobre o funcionamento e dinâmica da valência de Lar de Idosos e Centro de Dia									
Levantamento documental da instituição (Página da Internet e o projeto intitulado (<i>"Arte de Viver, arte de Envelhecer"</i>).)									
Leituras e pesquisas bibliográficas									
Contacto com o Presidente da Junta de Freguesia de Ruilhe									
Conversas informais									
Entrevistas não estruturadas									
Realização da atividade 1: <i>"O primeiro encontro"</i> (Reunião com os idosos da comunidade, no Lar de Idosos e Centro de Dia, para as respetivas apresentações, informações e preenchimento do inquérito por questionário).									
Planificação das atividades									
Fase II- Implementação do Projeto									
Reuniões com a acompanhante da instituição									
Reuniões com a orientadora de estágio									
Realização das atividades propostas									
Registo da assiduidade									
Realização do relatório de Estágio									
Fase III- Avaliação									
Autoavaliação das atividades									
Registo das atividades									
Análise e discussão dos dados									

ANEXO V

GRELHA PARA A AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

Nome da atividade:

Sessão nº:

 MUITO BOM	 BOM	 SATISFAZ POUCO	 NÃO SATISFAZ
Observações			

Assinale com uma X o grau de satisfação

ANEXO VI

CARTAZ SOBRE A DIABETES

(CON)VIVER COM A DIABETES



SESSÃO DE INFORMAÇÃO E ESCLARECIMENTO

DIA: 18 de abril

HORA: 15:30

LOCAL: Centro Social Padre David de Oliveira Martins

ORGANIZAÇÃO: Elisabete Rocha - Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

ORADORA: Dr.^a Joana Vila Boas

COMPAREÇA



ANEXO VII

PANFLETO SOBRE A DIABETES

A diabetes pode estar escondida durante muitos anos sem dar qualquer sintoma; fazer um esforço para a descobrir pode evitar complicações.



Elisabete Rocha



O que é a Diabetes ?

- Uma doença que dura toda a vida
- Provocada pela falta de insulina
- Provoca a subida do açúcar no sangue



1

Controlo da glicemia



A melhor forma de controlar o nível de açúcar é colhendo pequenas amostras de sangue ao longo do dia.

Valores entre 80 e 120mg/dl antes das refeições, e inferiores a 180mg/dl depois das refeições indicam um excelente controlo.

18

**A diabetes tipo 2 é
uma doença séria e
progressiva**

Consulte o seu médico se...

Tiver dores
musculares



Tiver muita
comichão



Perder
muito peso



Tiver muita
sede



Sentir muito
cansado



Urinar
muitas
vezes



Vê
mal



3

CEIA

- 1 chávena de leite magro com
cevada, sem açúcar;

- 4 bolachas de água e sal.



16

SE APERCEBA O SABOR DOCE

**Pode substituir o açúcar
por adoçante**

Tomados em quantidades razoáveis
não constituem nenhum problema
para o diabético.

- Deve consultar sempre os rótulos. Só
são aconselhados os adoçantes
compostos por: sacarina, acesulfame
K ou as suas combinações.



17

Diabetes Tipo 1

Também chamada insulino-
dependentes:

- Aparece normalmente numa
idade jovem e não existe a
produção de insulina

Diabetes Tipo 2

Também chamada insulino-
independentes:

- Aparece normalmente em
pessoas com mais idade;
- A produção de insulina está
presente mas não é
suficiente;

2

JANTAR

- Mesmo género do almoço, variar a composição da refeição;

- Beber água;

- Não comer pão.



15

Complicações da diabetes



Ver mal



Problemas do coração



Pé diabético



Problema nos rins

4

Como ter uma vida melhor enquanto diabético



Deixe de fumar

Controlo do peso



Mude a dieta alimentar

5

LANCHE

- meio pão com 1 colher de manteiga magra sem sal ou 3 bolachas

- 1 fatia fina de queijo magro ou 1 iogurte magro.



14

ALMOÇO



Sopa de legumes

Prato:

carne ou peixe
- 1,5 batata média cozida ou 4 colheres de sopa de arroz ou massa ou 5 colheres de sopa de feijão ou 5 colheres de sopa de grão de bico
salada ou legumes cozidos

Sobremesa:

- 1 peça de fruta média

Bebida:

Água

Não comer pão

13

Evite as gorduras e o açúcar e faça exercício físico



Cuidado com os pés



Tome medicação

6

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Saber comer é saber viver, porque:

Contribui para se ter níveis de açúcar próximos dos valores normais

Ajuda a manter o peso corporal normal

Diminui os riscos de doença cardiovascular



7

PEQUENO ALMOÇO

-chávena de magro com cevada, sem açúcar

-1 pão com uma colher de chá de manteiga sem sal magra.



MEIO DA MANHA

1 iogurte natural ou aromas magro, sem açúcar;

- 3 bolachas de água e sal ou meio pão

- 1 peça de fruta



12

UMA ALIMENTAÇÃO FRACCIONADA

Faça 6 refeições por dia com intervalos não superiores de 3/3 horas e meia:

- Pequeno almoço
- Uma merenda a meio da manhã
- Almoço
- Lanche
- Jantar
- Ceia



11

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ter em atenção a forma como cozinha :

- Utilize só a quantidade de gordura indispensável;
- Prefira os cozidos, grelhados e estufados;



Beba pelo menos 1,5L de água por dia

8

ANEXO VIII

TRABALHO FINAL DA ATIVIDADE 2: *“TERTÚLIAS”: AS CONVERSAS E A ESCRITA COMO FORMA DE MANTER A MENTE ATIVA”*

1. AS HISTÓRIAS DE VIDA

Uma história de vida é um depoimento sobre as experiências e conhecimentos que a pessoa vai vivendo e adquirindo ao longo da sua vida. Essas histórias são procedimentos de investigação adotados pela Sociologia, pela Antropologia e pelas Ciências Sociais, e consistem, essencialmente, numa recolha intensiva de dados de carácter biográfico. Apesar de ser considerada uma recolha intensiva, é quase impossível recordar exactamente como as coisas aconteceram.

Por outro lado, as histórias de vida podem não ser relatadas de forma integral, se a pessoa, que narra a história, considerar que há factos que podem ser prejudiciais para o resultado final, tem toda a legitimidade de ocultar factos da sua vida ou também pode inventar uma história.

De seguida apresento as histórias de vida de alguns idosos que participaram no estágio profissional.

1.1. A minha história

Foi no ano 1948 que um menino (13 anos) por intenção dos seus pais iniciou uma formação social e profissional na escola Industrial de Braga. Era impensável que, como hoje, uma criança de 10 anos caminhasse quer chovesse ou desse sol, da freguesia onde vivia até à cidade para frequentar a dita formação. De tal maneira, além do exame de frequência obrigatória, houve a espera resultante da pouca idade.

Eram cinco quilómetros de caminhada diária, isto para a cidade, a partir das 4 horas da tarde, porque o regresso era umas vezes às 22 horas outras às 23 horas. Não havia luz pública nas estradas, poucas casas e os invernos eram mais rigorosos.

Foram muitas vezes, que devido à minha pouca estrutura física, ferrava o pano do guarda-chuva para poder enfrentar os perigosos. Foram muitas vezes que na minha caminhada, noturna de regresso a casa, ouvia chocalhos, correntes a serem arrastadas pela estrada fora.

E o que pensava eu?

Cães que fugiam da “ prisão” e procuravam comida ou a fuga.

Mas antes no meu caso, e no início desta caminhada houvera a instrução primária e os seus tempos livres. Bem cedo pela manhã, quer chovesse ou desse sol, havia que satisfazer as obrigações já escaladas na noite anterior e depois de rezar o terço em família, porque o recolher era com as galinhas, sol-posto.

Pela manhã, se não fosse a obrigação de ir à missa, era transportar as ferramentas que no dia anterior os operários levaram ao ferreiro para a aguçar. Era uma constante duramente o dia haver necessidade de municiar os trabalhos com pólvora, rastilho e algumas ferramentas para a exploração das pedreiras que o meu pai era o mestre.

Aqui eram manufaturadas as pedras que eram transportadas com o carro de bois, eram os chamados bois de carreteiro. Foram muitas as vezes que peguei na sogá, elemento do couro que era preso aos cabeçalhos dos animais e comandava a rota e a velocidade, com a supervisão do senhor Francisco, muito experiente, nosso feitor.

Também me divertia com a descida aos poços através do sarilho, comandado por dois homens que faziam rolar uma enrolar uma corda de aço ou sisal no tambor, com quatro cabritas, assim se chamavam as hastes em cruz e dentro de um caixote ou sentado nos ganchos da cruz. E ainda hoje percorro as minas, que alimentam a nossa propriedade, para efetuar a limpeza.

A iluminação para a exploração de poços e minas era com os gasómetros (carbonato de cálcio com a ação da água) porque quer a eletricidade ou morrer de explosão eram demasiados perigosos. O rio Este, que deve o seu nome à nascente que fica situada na freguesia de S. Mamede de Este, concelho de Braga, era naquele tempo lugar onde os meninos se banhavam, poço pequeno, poço grande, poço da junça, praia do Lobreu, de Fão do Cabedelo. Este rio atualmente perdeu a pureza das águas e a forma física, porque desapareceram os açudes ou levadas, onde eram criadas as comportas para servir as margens ou regas dos campos.

Nas margens, menos densas porque havia o “guarda-rios”. Assim se chamava as pessoas que faziam cumprir as leis da vegetação e pesca. E então era nestas margens que procuravam os ninhos de melro, gaio, ferreirinho, etc. Gostava-mos de introduzir a mão nos ninhos que se encontravam nos cabeços do choupo, pois era uma árvore macia e ali os

pássaros criavam os seus descendentes. Contudo, muitas vezes éramos surpreendidos com uma cobra ou sardão: era queda certa.

Também neste rio havia a pesca ou melhor a captura de peixes como o “pingancho” ou “Nassa”, captura proibida. Com anzol e isca eram capturadas os Eiró ou Enguia, mas só de noite, deitadas as cordas nos lugares mais profundos e escuros.

Manhã cedo, era frio o levantamento. Jogava-se à bolanas estradas com bola de trapos, confeccionadas com peúgas surripiadas as nossas mães ou vizinhas, o botão ou cuche. A estrada nacional Braga-Porto já era em alcatrão o sei piso, então eram construídos motos, triciclos, carrinhos de rolamentos, tudo isto estrutura de madeira. Estes veículos atingiam uma velocidade considerável, era a visão no horizonte de um cantoneiro ou cabo cantoneiro, quando não a G.N.R.

Que fazer?

Pés no chão, atirado o veículo ao monte ou campo, mas naquele caso, e só mais tarde se verificava os estragos, pés cravados de picos, a pele dos calcanhares desaparecia, tudo a pensar na penalidade que estávamos sujeitos, seria sem o veículo ou ainda intimação aos nossos pais que era bem pior.

E já estou nos 17 anos de vida, tinha eu concluído o curso de aprendizagem, no meu caso de Carpinteiro/Marceneiro, porque sem este curso não podia ingressar no curso de formação profissional de Engenharia Civil (Construção Civil). Foram vários os cursos de aprendizagem: de Carpinteiro/Marceneiro, também Entalhador, Serralheiro Civil, Debuxador, Eletricista e todos estes com admissão ao curso superior de Formação Profissional.

Iniciada a Formação do curso Profissional de mais 4 anos, fui apanhado no intercalar, a vida militar e aos 19 anos para 20 anos fui incorporado no exército. Fui dispensado, passando ao puder de me matricular em outubro de 1957 para prosseguir os estudos e em julho de 1960 os exames finais. Nesse tempo era com relativa facilidade que se obtinha emprego. Concorri ao lugar de Fiscal e Diretor dos Trabalhos de Construção de Escolas Técnicas, Plano Mercúrio, processo que brindou muitas cidades e vilas do Norte de Portugal, a saber: Braga, Bragança, Vila Real, Trás-os-Montes, chaves, Viana do Castelo, Barcelos, Famalicão, Matosinhos, Gondomar, Guarda, Espinho, Póvoa de Varzim, Vila do Conde, etc.

Assim, fui colocado em Gondomar e aí permaneci até à conclusão dos trabalhos de implementação, fundação, escavação e cobertura, isto é, o esqueleto do edifício.

Em meados de 1961 fui transferido para Bragança, aqui já se seguiram trabalhos de acabamentos e acessos ao edifício da escola técnica. Aqui nesta terra, que bem digo, passei um tempo atmosférico de facto diverso: no verão mais de 40 graus e no inverno menos de 5 graus. Em contra partida comia-se do bom e do melhor. Era toda a espécie de peixe fresco e de qualidade que provinha da frota de Espanha mais propriamente de Vigo. Havia o inconveniente da distância e dos meios de transporte lentos. Certa vês, porque houve duas derrocadas sobre as linhas férreas do Douro e do Tua, cheguei cerca da meia-noite a Bragança, depois de ter andado de comboio, a pé, mais comboio, camioneta do Tua, por Carrazede, Ansiães, Vila Flor, Mirandela, que daqui me deslocuei a Bragança. E tudo isto aconteceu no princípio do ano de 1963 e eu tinha vontade de regressar para mais perto resultante de um episódio acontecido no ano de 1958, mais propriamente em 17 de agosto. Estava farto de ouvir nas pensões que habitava, tais como: Sr. Pinto carta da Tininha dizia eu: obrigada menina Irene ou outra, agradecia eu. E foi neste dia 17 de agosto de 1958 que na noite de 16 dei início, quando vindo da freguesia de Celeirós numa camioneta de caixa aberta, eu e mais cinco jovens, descemos o caminho de Carcavelos, única naquele tempo de acesso ao centro da freguesia. Gostamos da noite e por consequência compareci no dia imediato, 17 de agosto. Comemorava-se o dia de aniversário do Sr. Padre David.

Estava a festa no auge e iria ser agraciado o aniversariante Padre David além dos discursos e cumprimentos cordiais, mais uma singela passagem: a entrada de um remo de flores e cuja portadora me encantou. Era uma miúda tímida pelo seu porte, rabo-de-cavalo no seu penteado, blusa branca, saia frisada, foi o que eu vi, e a seguir jurei ao meu companheiro da visita que se não nesse dia, outro dia viria e me iria encontrar, não obstante a diferença de idades ser considerável: eu com 20 anos e a menina do amor à primeira vista, o que eu admiti da minha parte, e se chamava de nome Clementina, tinha apenas 16 anos.

Havia que vencer os pais primeiro, austeros, o pai viu padre, viu o cônego, estes mais macios e tolerantes. Foi uma razão de tempo, o nosso compromisso no namoro, estudávamos e o encontro era inevitável.

A certa altura tive de deixar este preâmbulo para encontrar a narrativa da minha vida na Póvoa de Varzim. Concorri e venci um lugar de chefe de construção de estradas e caminhos municipais desta Câmara da Póvoa de Varzim. Como entendi estar restabelecida a minha vida profissional, resolvi casar. Foi nos primeiros meses do ano de 1963 que decidi fazer o

meu pedido de casamento e a mãe transmitia de seguida a nossa vontade ao seu marido, pai da noiva. Pouco tempo após deu-se o encontro, fui bem recebido e compreendido, sempre aliás houvera respeito e entendimento das partes em causa. Assim, que chegou o 1º de setembro, após cinco anos mais 15 dias de namoro o casamento por fim. Foi na freguesia paroquial desta freguesia celebrada pelo Sr. Padre David e cónego Martins Gonçalves. Família, padrinhos de casamento e de batismo e convidados fizeram o repasto na casa da noiva.

Tivemos dois filhos, temos três netos, vivemos nesta freguesia vai fazer brevemente 50 anos casados. E foi neste lugar, desta freguesia onde namoramos e criamos os filhos.

Fui professor do ensino Particular; fomos mordomos da cruz pascal; juizes da festa da Santa Luzia; construimos uma casa; plantámos várias árvores; criamos, batizamos e casamos nesta freguesia os nossos dois filhos, criamos amizades e agora SEJA O QUE DEUS QUIZER NO FUTURO.

1.2. A minha vida até ao presente

O meu nome é Avelino Eira Gomes, nascido no dia 21 de Março de 1941 na freguesia de Palmeira de Faro, concelho de Esposende, no seio de uma família católica e de agricultores, mais novo de dois irmãos. Fiz a minha instrução primária na escola da aldeia e fui sempre dos melhores alunos e gostava de ter continuado os estudos. Somente fiz a quarta classe porque os tempos eram assim, os filhos tinham que ajudar os pais na agricultura. Eu frequentava a escola e no fim ia fazer de tudo, desde à lenha ao monte para a minha mãe cozinhar; olhar o gado nos campos, eu como era o mais novo tinha que fazer o que os mais velhos mandavam. Estes tinham “ganho a ganho” e eu era o que ia com o gado pastar, tipo ovelhas, e se eu dissesse alguma coisa, apanhava na cara e quando não era com uma corda no “lombo”. O meu pai era muito severo, homem típico daqueles tempos. Andei na catequese e fiz a primeira comunhão. Os meus primeiros anos de vida foram bastante duros.

Fui crescendo sempre a trabalhar e muito para a minha idade e chegou a hora de ir para a tropa. Para mim foi uma alegria, pois livre-me dos trabalhos da agricultura e tal como eu disse ao meu pai “o governo dava-me de comer, vestir, alojamento e ainda me pagava”, eu estava feliz.

Em 1962 sai de Palmeira de Faro e fui para Lisboa. No dia 12 de março para a Trafaria e depois vim para o Quartel-general 3 Braga Infantaria nº 8, depois Chaves B. C. nº 10. Tirei a

recruta e a especialidade “ especiais de guerra”, andava de noite pelos montes e eramos dirigidos pelos relógios para regressarmos aos carros, alguns perdiam-se e eram castigados com guardas ou reforços, porque isto fazia parte da guerra. Tínhamos treinos, pois se nos perdêssemos íamos para cima de uma árvore, apertávamos o cinto no tronco e quando vissemos o helicóptero açanava-mos com o lenço para nos localizar e nos recolher. Aqui nos meus tempos escrevia poemas sobre a vida militar, namoradas e sobre a pátria.

A seguir fui para Santa Margarida até que chegou o dia de embarcar para a Guiné, 03-04-1963, onde permaneci 26 meses, nomeadamente nas localidades de Bissau, Bafatá, Cumamude, Aldeia Formosa, Bombadica, Contabuel, etc. Esta fase da minha vida foi triste porque morreram muitos colegas que foram comigo, mas em tempo de guerra é mesmo assim. Em maio de 1965 regressei à minha aldeia de Palmeira de Faro, por um lado foi uma alegria, mas por outro era preciso avançar para construir o futuro, os meus pais continuavam na agricultura e eu pensei noutro futuro. Estávamos na fase de emigração e eu esperto, como era e sou, resolvi ir para França.

No dia 16 de outubro deixei a casa dos meus pais, dia 17 estava em França e começo a trabalhar na localidade de Ramboiètt. Encontrei conterrâneos que me perguntaram para que vinha trabalhar para França, pois os meus pais eram ricos, eu só lhes respondi que o que os meus pais tinham eram deles. A minha primeira profissão em França foi Carvoeiro, é um trabalho duro, eu trabalhava muitas horas, os meus colegas riam-se, pois só se conhecia os dentes e os olhos, eu respondia que tinha vindo para trabalhar e só pedia a Deus saúde e força para aguentar o trabalho. Todos os meses mandava Francos e assim comecei, ainda solteiro, a comprar terrenos.

Quando vinha passar férias à aldeia ia conversar com as namoradas e cá com o meu paleio, acreditando elas que era para casar, caíam todas. Quando pensei em casar acabou-se a brincadeira. Casei-me com uma rapariga da freguesia de Fonte Boa chamada Palmira, linda e bela rapariga, casei-me por amor. Entretanto nasceram dois filhos a nossa felicidade era enorme, eu continuava em França a trabalhar, fiz uma casa, mas a nossa felicidade foi interrompida por uma doença grave da minha esposa e ela faleceu deixando-me dois filhos de tenra idade, o mais velho com 18 meses e o mais novo com 3 meses.

Outra fase muito triste e dolorosa da minha vida. Como os meus filhos eram muito pequenos e eu não os podia levar para França tomou conta deles a minha sogra. Ajudou-me a criá-los, pagando eu sempre o seu sustento. Como era homem novo pensei em casar-me e

arranjar uma companhia para me ajudar com os meus filhos, pois entretanto a minha sogra era mais velha. Na terra havia muitas pretendentes, eram mais novas que eu e não sentia segurança nas mesmas. O tempo foi passando e continuava em França, vinha cá nas férias. Um dia estando eu num supermercado conheci uma mulher solteira com a qual vim a casar posteriormente. Pensei que iria arranjar uma segunda mãe para os meus filhos, mas enganei-me. Ela não foi o que eu esperava. Verdadeiramente nunca fomos felizes porque ela só pensava em dinheiro para os sobrinhos dela. Ela quando casou comigo já sabia que eu tinha dois filhos. Vim parar à freguesia de Ruilhe, porque ainda casado com a segunda mulher comprámos uma vivenda onde habitei com ela até 1996. Nesse ano o casamento acabou e eu continuo a morar nos dias de hoje nesta vivenda. Ainda casado com ela vivi momentos difíceis, desde que vieram para me prender até ela levantar bastante dinheiro comum aos dois no banco, desde um advogado a ameaçar-me, incentivado por ela, tratar-me mal, enfim.

Outra fase que quero esquecer, pois também foi muito difícil, mas como sou um grande devoto de S. Sebastião ele protege-me e com a sua ajuda resolvi todas as situações difíceis que ocorreram ao longo dos meus anos. S. Sebastião foi e continua a ser o maior protetor.

Hoje com 72 anos de idade sou reformado vivo em Ruilhe faço todas as minhas atividades domésticas, tais como: cozinhar; lavar; passar; tenho muitos animais e sou feliz. Ninguém me chateia, relaciono-me com boas pessoas e sou respeitado, porque respeito. Trabalhei, poupei, vivo muito bem e tenho pessoas amigas.

1.3. Relato da minha vida

Sou natural de Tadim, nasci no seio de uma família humilde. Sou o terceiro elemento de uma fratria de sete irmãos. Os meus pais trabalhavam ambos numa fábrica de serração, eram tempos difíceis, não fui à escola. Aos nove anos de idade perdi o meu pai e fui servir para uma casa de lavradores.

Recordo a tristeza que senti por deixar a minha casa. O meu dia-a-dia era a trabalhar nos campos, lembro-me das tarefas, cortar erva para alimentar o gado; fazer as beçadas; esfolhar o milho à mão; etc., era uma vida dura. Quer chovesse ou desse sol íamos para os campos, foram muitas as vezes em que trabalhava e apanhava a chuva, a minha roupa ficava toda molhada e acabava por secá-la no meu corpo. Levantava-mos de madrugada e acabávamos o trabalho muito tarde. O trabalho era feito com a ajuda do gado e à mão, naquele tempo era uma agricultura manual, não como agora.

Os outros trabalhadoras tinham as mesmas origens que eu. Eramos pobres, trabalhávamos para ganhar a nossa cêdea de pão, mas ainda assim havia momentos felizes e de alegria, cantávamos, dançávamos e contávamos histórias.

Trabalhei na terra até aos meus 24 anos de idade, até casar.

Fui viver com o meu marido novamente para Tadmim, fui mãe pela primeira vez aos 25 anos. Quatro anos depois em 1969 o meu marido emigrou para França à procura de melhores condições de vida. Quando fui para junto do meu marido já tinha quatro filhas. Lembro-me como se ainda fosse hoje a aventura que foi a viagem, sem saber ler e escrever e com quatro meninas comigo. Passamos a fronteira a salto, existiam, naquela altura, pessoas que por uma quantia de dinheiro nos ajudavam a passar a fronteira sem passaporte. Recordo a meio da noite ter que descalçar as minhas filhas para que estas não fizessem barulho no momento de passar o posto fronteiriço. O maior problema era passar a fronteira Portugal- Espanha, porque depois na fronteira Espanha-França a situação era mais fácil e o meu marido estava à nossa espera.

Foi difícil para mim a adaptação num país estrangeiro, pelo facto de não saber falar francês, chorei muitas vezes com saudades da terra e da família. Mas tenho que reconhecer que encontrei ao longo da minha vida, em França, pessoas boas e bonitas, prontos a acolher e a ajudar, gente estrangeira como foi o nosso caso.

Fiz grandes amizades que ainda hoje conservo com muito carinho.

Em França tive mais quatro filhos, três meninas e um menino. Com o tempo fui-me integrando na comunidade francesa e assimilando uma forma de viver e de estar diferente, aprendi coisas novas, tive acesso a coisas e serviços que até então não tinha acesso.

No tempo que estive em França, nunca exerci uma profissão, uma profissão que fosse remunerada, era doméstica. Contrariamente ao que muitos pensam, para mim era e continua sendo uma profissão. Cuidar da casa e dos filhos requer responsabilidade, entrega, tempo dedicação e um horário contínuo de trabalho, sem direito a folgas.

Quando a minha vida estabilizou regressei a Portugal, fui viver para Ruilhe, terra onde nasceu o meu marido. Foi lá que construímos a nossa casa com as economias que ganhamos em França. Regressei com os meus quatro filhos mais novos, deixei em França as minhas filhas mais velhas, custou-me muito, ainda hoje sinto alguma tristeza por esta realidade, mas a vida por vezes é assim.

Reconforto-me o facto de saber que estão bem e que ao longo dos anos a família foi-se alargando. Eu e o meu marido somos avós de catorze netos e à espera de um dia sermos bisavós.

1.4. Autobiografia

Decorria o ano de 1937 quando uma senhora com cerca de 30 anos deu à luz uma criança do sexo masculino, a qual batizaram e registaram com o nome de Virgílio de Barros de Lima.

Facto foi-me contado ao longo do tempo por pessoas em quem confio piamente ou confiava, porque as mais creíveis já há muitos anos que não fazem parte desse então menino que hoje um homem que sou eu.

Não sei como nem porquê, eu não me lembrar desse passado, possivelmente porque, como acontece aos outros, eu não fui exceção à regra. As mais precoces recordações surgem por volta dos quatro anos de idade quando o meu irmão, mais novo com trinta e sete meses, experimentava dar os primeiros passos, atrás de uma bucha de pão que uma vizinha lhe oferecia.

Filho de gente casada, de uma mãe sublime e de um pai (nem tanto), ausente, despreocupado, negligente, nada responsável. Por esta altura, quatro anos de idade, a minha mãe foi visitar o meu pai a Santo Tirso e deixou-me à guarda dele, eu era o do meio de três e fiquei com o meu pai. Para além das coisas não correrem bem no seio familiar, a conjuntura ajudava em nada. Estávamos em mil novecentos e quarenta e um havia começado a segunda guerra mundial e tudo isto era um verdadeiro caos.

Faltava quase tudo para quem tinha dinheiro, imagine-se o que acontecia a quem tinha pouco, e aqueles que não tinham nenhum. Era tudo racionado e monopolizado e eu sem culpa nenhuma a sofrer todas as consequências, com quatro anos ia para a fila na padaria para adquirir uma sêmea que custava dezassete tostões (um escudo e setenta centavos) e quantas vezes, para meu desespero, a quatro ou cinco passos da porta saía alguém a denunciar que o pão acabara. (perdoem-me a franqueza, mas a mão tremeu-me e tive que fazer uma pausa).

Morava mesmo em frente do local onde se realizava a feira semanal (às segundas-feiras) era por lá que regulava o dia todo, gostava de ver as cobras que em charlatão exhibia, mas no dia em que o desgraçado me chamou e me pôs uma enorme ao pescoço pensei que ia morrer naquela hora, ao fim da exibição o vendedor da cobra deu-me uma moeda de um escudo,

passou-me o medo todo e era um rapaz (criança) rico. O charlatão passou a ser homem bom e a contar com a colaboração do menino-prodígio que não tinha medo nem cagaço, com ele apregoava aos quatro ventos para dentro do seu grande funil.

Tudo durou até ao dia em que o meu pai decidiu saber a origem da moeda de um escudo que eu depositava na banca de sapateiro, onde algumas vezes trabalhava, menti ao meu pai, disse-lhe que foi o bataturo que ma deu, desconfiou, e na segunda-feira próxima foi espreitar pela feira e encontrou-me com a boca na botija, cobra ao pescoço sem medo nem cagaço.

Caiu o Carmo e a Trindade, foi o fim do mundo, o pobre charlatão só escapou à fúria do meu pai porque os populares intervieram e tenho quase a certeza que o pobre homem não voltou nunca mais a colocar as suas cobras ao pescoço de outra criança, porque não ganhou para o susto nesse dia, mas quem não saiu ileso da contenda fui eu que levei com o assentador no rabo. Este episódio foi um bom pretexto para o meu pai me devolver à minha mãe e voltar a librar-me de mim e como fazia regularmente.

Aos sete anos chegou o momento de entrar para a escola, no ano seguinte era assinado o armistício e o fim da guerra que flagelou o mundo, eu pouco ou nada sabia sobre o assunto, mas sofri na pele as suas consequências e se durante os seis anos que durou (trinta e nove a quarenta e cinco) as coisas foram difíceis durante, mais difíceis ainda depois, recordo que os três, quatro anos seguintes foram bastante piores.

Tudo passou e a escola foi durante quatro anos a minha ocupação. Concluí a escolaridade (4ª classe) com onze anos e aí começou a doer, era o trabalho que esperava por mim. Razões? Para quê comentários.

As dificuldades eram mais que muitas e as escolhas não abundavam, era o que havia e tinha-mos que conviver com isso. Juntamente com um amigo meu fomos servir para a Maria, sei que arranjei dez escudos e vinte centavos, comprei um bilhete de comboio até Ermesinde e calculei cerca de uma hora e tal até Nogueira da Maia, era a aventura completa aos doze anos de idade, o meu amigo treze, e um pouco mais avisado de que eu, alguém nos perguntou o que fazíamos por ali (era um jovem com cerca de vinte anos e notava-se que a guerra não o havia afetado, era bem constituído e tinha uma bicicleta (era como se hoje tivesse um Ferrari), era filho único de um bom lavrador e com o tempo compreendi que era um “gentlemen”. Escolheu o meu amigo para a casa dele, era mais forte que eu e tinha quase mais dois anos, eu fui apresentado ao vizinho, um caseiro mau avarento, mal educado e sem princípios, o Abel enguiço

(como lho chamavam, não tinha conhecimento algum das leis, nem das normas, era analfabeto e estúpido. Em suma, um brutamontes.

Agricultura e pecuária era a função que desempenhava, o que aprendi?

Algumas noções sobre a terra e os animais e quando descobri, alguns meses depois que eu era quase um doutor. Naquele meio sabia ler e escrever e tinha a quarta classe (o que era coisa rara por aquelas bandas) mudou de opinião a meu respeito e pediu-me para ensinar as primeiras letras à filha de seis anos e a escola muito próxima, para além da filha ensinei também a mãe a fazer o seu nome, o que muita gente me agradeceu, era uma senhora muita gentil, mas sem voto na matéria, o grosso continuava grosso e deve ter marido burro.

A minha mãe foi-me visitar e trouxe-me com ela, era inteligente e viu que eu não estava bem ali, apesar de eu me esforçar para mostrar o contrário. Fui trolha (pedreiro), sapateiro, marceneiro e vendedor de jornais, voltei para a Maria um ano depois, mesma terra, outro lugar, fui parar à casa de um casal muito jovem, com uma menina muita pequenina, gente pobre e no início da vida, sem nenhuma cultura, mas excepcionais, humildes, amáveis, sensíveis, tudo de bom, eu não era o moço, nem criado, chamavam-me o nosso Virgílio e consideravam-me um iluminado.

Comecei a dar valor ao facto de ter frequentado e ter o ensino primário completo, numa terra onde escola, ler, escrever era tabu, todos me procuravam para escrever cartas às moças, bilhetes e versos, grandes e pequenos. Gostavam de mim e muitas me perguntavam porquê estar ali naquele meio, era qualquer coisa impressionante como aquilo que eu não valorizava os outros adoravam com tanto valor?

E depois eu sabia fazer tudo, reparava os móveis, cozia as botas e reparava os saltos dos sapatos com toda a felicidade, para aquela gente eu devia ter feito um curso superior de artes e ofícios, e eu sentia-me muito orgulhoso por ser útil e vaidoso por estar acima de todos, era o amigo indispensável dos da minha idade e a mascote dos grandes.

Os meus patrões tinham umas terras alugadas (poucas) e viviam dos carros. Transportávamos muita lenha a uma fábrica de curtumes no Amial (Porto) muita madeira para escoras e taipais para a construção do hospital da Prelada, mais tarde batizado como o hospital de S. João no Porto.

Eramos uma família e foi com muita pena que os deixei para aprender realmente uma arte (um ofício) marceneiro. Bem hajam por me terem tratado bem, coisa que até então não me

tinha acontecido, desejaram-me tudo de bom, e profetizaram-me um bom futuro, espero não os ter dececionado.

Entrei para uma oficina onde já tinha estado anos antes, tinham-me posto na secção de polimento, agora fui trabalhar para o banco, estava quase com dezassete anos e ao fim de um ano já trabalhava sozinho e fazia os meus próprios móveis, para se fazer um bom marceneiro leva muitos anos.

Os vinte anos chegaram e com eles o inevitável serviço militar. Conheci entretanto uma rapariga com quem iniciei um namoro sem compromisso, ela tinha pouco mais de treze anos e eu quase dezassete, tivemos um namoro que durou nove anos e um casamento mais tarde que dura à quase quarente e sete anos, mas facto que falarei mais à frente. A inspeção surgiu-me então aos dezanove anos (perto dos vinte), foi no mês de junho de cinquenta e sete e fiquei apto para todo o serviço militar, inscrevi-me para a marinha e fui chamado em novembro do mesmo ano a Lisboa, à escola de alunos marinheiros no Alfeite, para provas e testes. Iniciei tudo isto a dezasseis e terminei a dezoito de novembro de 1957.

De sacos e mochila às costas fui para Vila Franca de Xira (escola de alunos marinheiros) recruta e estavam lançados os dados para um passo em frente na minha vida e à volta de 180º c., que ela levou, chegou o dia D, o momento das oportunidades o primeiro que me era facultado ao fim de vinte anos de vida. Quero aqui frisar que até esta idade eu praticamente não vivi, apenas sobrevivi.

Para além daquilo que como militar somos obrigados a aprender, eu aproveitei as aulas de habilitações escolares de noite para melhorar a minha escolaridade, entrei com dez valores, saí com dezasseis.

Ao fim da recruta deixei a escola de alunos marinheiros e passei para a escola de lado (escola de mecânicos). Fiz um curso de “I.T.E.” Instrução Técnica Elementar d Radiotelegrafista e após alguns meses a praticar em estações radionavais como Algés (a principal) Apúlia, Boa Nova, Monsanto, e outras. Voltei à escola de mecânicos a V. F. de Xira para um segundo curso designado o curso de primeiro grau, curso que dava acesso à promoção a primeiro marinheiro e consequentemente a entrada para os quadros permanentes da Armada, tendo uma duração de cerca de onze meses. Eramos trinta alunos, dezasseis ou dezassete disciplinas, duas negas na mesma era a exclusão, uma na geral e acabava-se o sonho.

Foi duro, muito duro mesmo, mas quando queremos conseguimos, com muita oena minha ficaram pelo caminho alguns e bons amigos, eu sobrevivi, fiquei por lá muitos naos, atingi

um nível bastante alto como radiotelegrafista, fui chefe de quarto na estação radionaval da Horta, Faial e Açores, durante quase sete anos fui em comissão de serviço por dois anos e fiquei sete.

Em mil novecentos e sessenta e dois, regressando de uma comissão de serviço em Angola, contraí matrimónio com a tal companheira rapariga de que falei antes. Minha atual e fiel companheira, mãe dos meus (nossos) dois filhos, a primeira com 46 anos e o segundo com 44, nasceram no Faial no meio do Atlântico, regressaram ao Continente com 6 e 4 anos respetivamente. Estiveram por cá cerca de cinco anos, o tempo em que o pai esteve ao serviço da Armada em Alemanha, Espanha, Guiné dezoito meses e Moçambique mais dois anos (18 de agosto de 1970 a 25 de agosto de 1972).

Regressando e sem fim à vista para as guerras coloniais, incompatibilizando com o regime, revoltado com o que vi por todas as guerras que passei, ausente em permanência da mulher e dos filhos, decidi por termo à carreira militar e optei pela família, foi uma decisão muito difícil para mim. A minha mulher deu-me muita força, os filhos foram unânimes e assim foi menos doloroso para mim deixar aquilo que eu tanto gostava e pelo qual tanto lutei, mas foi, mais uma vitória ganha.

Não trouxe da marinha galões nem canudos, mas vim de lá com tudo o que a marinha tem de bom e melhor, amizades, instrução e conhecimentos, vim para a vida civil com a Armada às costas e no coração. Trinta e seis depois da saída e cinquenta e dois da entrada, continuo marinheiro dos pés à cabeça e guardo pedaços da minha farda que sobreviveram aos tempos religiosamente. Durante a minha estadia em comissão nos Açores frequentei o liceu nacional como aluno externo, fiz o antigo 2º ano de liceus e algumas cadeiras (digo disciplinas) do 5º ano e em Braga fiz ainda mais duas (Inglês e Desenho) em 1973 numa escola que não recordo o nome.

Saído da marinha em mil novecentos e setenta e dois (6 de outubro) fui bancário no Porto (Banco Fernandes Magalhães) por pouco tempo, como não possuía o antigo 5º ano completo. Entrei para o quadro de pessoal menor e obrigatoriamente uma farda de tipo porteiro (que horror) para quem usou tantos anos uma farda como eu, linda e prestigiante, e se vê de repente metido dentro duma coisa daquelas, era como que me sentisse um prisioneiro em Guantánamo, enquanto não tirei de coma de mim não dormia descansado, estava a trair a minha bela Armada, (e a Armada também).

Livre deste pesadelo, fui ocupar um lugar que tinha ganho num concurso como preferido no colégio de ensino em Ruilhe, Colégio Infante D. Henrique, hoje com a designação de Alfacoop., tinha como função zelar pela harmonia e disciplina interna, tentar resolver aquilo que fosse da minha competência e remeter para a direção tudo que estivesse fora do meu âmbito. Acompanhava também e regularmente o diretor da escola (Dr. Armindo Gonçalves) por este na altura se encontrar um pouco fragilizado por uma doença que o afligiu durante alguns anos e que mais tarde resolveu favoravelmente e fazer hoje de uma perfeita e boa saúde, eramos bons amigos e isso perdura ainda hoje.

Foi durante essa passagem que fiz em Braga Inglês e Desenho, do tal antigo 5º ano dos liceus como já referi e tencionava ir mais além, mas ficou em banho-maria quando durante as férias fui passear a França e por lá fiquei assediado pelos amigos. Trabalhei como carpinteiro (primeiro) e agente da manutenção mais tarde num dos centros comerciais, maiores da região de Paris (LÁGORA) Centro Comercial e Regional Evry II em Evry.

Chegado a França frequentei logo uma escola anexa a uma associação Luso-Francesa para onde fui levado por amigos. Frequentei essa escola durante dezoito meses, duas vezes por semana, (terças e sextas) duas horas de cada vez, das 20 horas às 22 horas, ao termo deste tempo recebi um documento que me deu garantia da escolaridade, isto significava que deixei de ser analfabeto em França.

Com esta ferramenta complementar que acabei de assinalar, fui automaticamente promovido de trabalhador especializado de primeira classe a trabalhador altamente qualificado e muito rapidamente promovido a chefe de equipa. Queria falar de uma associação da qual, em conjunto com outros portugueses fundamos na região de Paris. Antes porem, e por falar em associações, vou referir algumas das quais fiz parte e daquelas que ainda hoje faço parte. Com cerca de 14 ou 15 anos entrei para a minha associação que foi a “J.A.C.” (Juventude Agrária católica) não fiz parte muito tempo, pois foi extinta por falta de direção competente, em Ruilhe.

Fui levado por alguns dos camaradas da dita extinta para o grupo de escuteiros de Aveleda (Fraternidade Nuno alvares) Agrupamento N° 207 Núcleo de Aveleda- Braga. Fiz a promessa em cinquenta e três ou cinquenta e quatro e saí em cinquenta e sete quando da minha incorporação no serviço militar em novembro desse ano. Fui caminheiro, explorador (ou vice-versa) e ofereci a minha farda ao meu irmão mais novo três anos que por lá ficou muito tempo. Fiz parte em Angola (sessenta e um sessenta e dois) de um grupo militar que exercíamos

apoio psicossocial junto das populações, quando da minha primeira comissão de serviço no ultramar.

Fui socio de futebol clube de Tadm e do futebol clube de Ruilhe, fiz o curso de árbitro futebol de onze, curso que tirei em Braga na associação de árbitros de futebol em mil novecentos e setenta e dois, em mil novecentos e sessenta e três, carreira interrompida quando da minha saída do país para França. Continuei sempre e durante quinze anos essa atividade lá, mas nunca atualizei o meu vínculo por não querer tomar essas responsabilidades, dado que o meu trabalho se sobrepunha ao lazer nessa altura.

Regressado a Portugal em mil novecentos e oitenta e oito fiz-me socio da A.C.D.R. (Associação Corporativa, Desportiva e Regional de Arentim), fui diretor em duas direções, numa estive no grupo como presidente co conselho fiscal durante em ano, e noutro grupo como vice-presidente durante dois anos e continuo sócio desde há vinte anos. Sou sócio da casa do povo de Tadm, dos bombeiros voluntários de Viatodos, da Senhora do Rosário de Cunha, do “CATEL” de cunha e sócio fundador da “ADICA” em Arentim, fiz parte da comissão instaladora, sou sócio e dirigente, visto fazer parte do conselho fiscal.

Retomando o fio à meada, e após quinze anos emigrado, regressei à terra natal saudades de cerca de trinta e um ano de ausência, faz vinte e um ano em trinta deste mês, julho de dois mil e nove. Comprei um minimercado em Arentim, onde exerci as funções como empresário na área da alimentação durante dez anos, tendo posto termo à minha atividade em mil novecentos e noventa e oito e passado à condição de reformado.

Onze anos volvidos e dedicados agora ao meu jardim, às minhas aves e acima de tudo à minha mulher que presente ou ausente sempre me apoiou e me deu muita força para que tenha chegado até aqui em boa forma física, moral e intelectual.

Para ter chegado até aqui foi tão rápido que me faz muita confusão, não sou um jovem, já não tenho meia-idade e não compreendo ainda o que é um velho.

Serei velhote algum dia?

Talvez, mas espero que não seja em breve.

2. COSTUMES/HÁBITOS/ LENDAS/ SUPERSTIÇÕES DE ANTIGAMENTE

Antigamente não existiam determinados recursos que hoje existem.

As pessoas tinham que usar e adaptar-se a determinadas técnicas e recursos para que pudessem sobreviver. Também era tido em consideração as superstições, pois, muitas pessoas acreditavam que existia algo transcendente que pudesse mudar, positivamente, a sua vida

Assim, de seguida apresento alguns costumes/hábitos, lendase superstições que eram usados no antigamente.

Costumes/hábitos

1. A roupa era lavada à mão. Como não existiam as máquinas de lavar, a roupa era lavada no tanque e esfregada no lavadouro ou esfregadeira. O tanque era um reservatório feito em pedra possuindo uma cavidade para que a água fosse aí armazenada. A roupa com mais nódoas era colocada a corar ao sol, no dito lavadouro ou em cima das ervas durante algum tempo.

2. As carnes, para não se estragarem, eram colocadas nas salgadeiras. As salgadeiras eram utensílios feitos em madeira ou em cimento, tendo as dimensões, mais ou menos, de um quadrado. Lá dentro eram colocadas as carnes com o sal e com o vinho tinto. Lá permaneciam durante algum tempo, sendo depois colocadas na lareira a defumar. Isto acontecia porque não existia a luz, e muito menos os frigoríficos.

3.A falta das máquinas obrigava a que alguns trabalhos fossem feitos manualmente ou com a ajuda dos animais, tais como: os cultivos dos campos, o transporte de animais, de lenha ou de outros bens, a confeção da roupa, etc. Muitas vezes os trabalhos eram efetuados com a participação de um número elevado de trabalhadores, sobretudo quando se tratava de executar as fainas mais extensas, como era o caso das carradas; das sachas; das malhas; das vindimas; das arrigadas; das ripadas; das desfolhadas e das espadeladas. Também se usava cortar o mato nos montes para estrumar as cortes dos animais. Esta era uma forma de manter os montes limpos. Estes trabalhos, ou “serviçadas”, como eram designadas antigamente, eram prestadas de forma mútua entre gente da lavoura, mais algum pessoal assalariado. Muitas vezes estes trabalhos também serviam de pretexto para manifestações de alegria, prenúncios e namoriscos, com cantigas e danças à mistura. Acabados os trabalhos, os trabalhadores esfomeados costumavam prender, simbolicamente, a patroa, até que lhes fosse servido o presigo e o delicioso vinho ou então cantavam a seguinte canção:

Quem não nos der bem, bem de beber
Colmo e palha se lhe há-de perder

Nossa ama perdeu as chaves
Na margem do cebolinho
Nossa senhora lhas depare
Sequer as chaves do vinho

Quirieleisão! Cristeleisão! Carne, arroz e salpicão
Quirieleisão! Cristeleisão! Venha o vinho do garrafão

Comadre minha comadre
Andava pelos nabais
Gostava muito dos velhos
Eu das novas muito mais

Comadres minhas amigas
Ele anda pelos nabais
Fazei-lhe a cova bem funda
Para que não volte cá mais

Quirieleisão! Cristeleisão! Carne, arroz e salpicão
Quirieleisão! Cristeleisão! Venha o vinho do garrafão

4. Não havia eletricidade. A luz era produzida pelo petróleo que era colocado nos lampiões ou também designados candeieiros-de-petróleo ou então usavam-se os chamados castiçais onde era colocada uma vela. Os pais obrigavam os filhos a deitarem-se cedo para que não gastassem o petróleo que era comprado nas chamadas mercearias.

5. Antigamente para se proceder às sementeiras era tido em conta as luas ou o chamado calendário lunar. Embora ainda hoje esse costume é seguido, pois, as luas são fundamentais e determinam o sucesso das plantações e colheitas. Para além do sol, a lua emite energia e força de gravidade, que atua sobre as plantas, sobre a água e sobre a terra. A lua passa por quatro fases (minguante, nova, crescente e cheia) e cada fase dura sete dias. A chamada lua minguante exerce pouca influência sobre a terra. Os idosos disseram que “ nesta fase os produtos hortícolas que crescem da terra para fora escasseiam, e os produtos que crescem de fora para dentro vigoram”. No entanto, a durabilidade é maior, resiste mais ao ataque de pragas. A fase da Lua nova, já exerce influência sobre a terra. Os produtos hortícolas manifestam-se em maior quantidade no caule, em direção aos ramos. Por sua vez, a Lua Crescente exerce uma influência muito boa sobre as plantas, nessa fase a seiva está presente em maior quantidade no caule, nos ramos e nas folhas. A Lua Cheia é uma fase em que a influência sobre a terra chega

ao ponto máximo, mas só nos primeiros dias, porque depois está sofre a influência da lua minguante.

6.Existiam poucos meios de transporte. As pessoas quando precisavam de transportar alguma mercadoria mais pesada, usavam, como meio de transporte, os carros de bois, e quem não tivesse esse tipo de transporte, solicitava o serviço dos designados “carreiros”. Os carreiros eram pessoas que possuíam um carro de bois, feito de madeira e puxado pelos bois, sendo conduzido pelos carreiros. Essas pessoas percorriam muitos quilómetros, até entregarem a mercadoria ao destinatário.

Para efetuar alguma viagem, as pessoas utilizavam o comboio ou então deslocavam-se a pé. Poucas eram as pessoas que tinham carro ou mota.

7.Rezar o terço. Todos os dias à noite, antes do jantar, as famílias rezavam o terço. Este era um hábito que era cumprido com muito rigor.

8.Cozinhava-se na lareira. Essa era a única forma de cozinhar. Os pais e filhos iam ao monte às bouças buscar lenha para efetuar as cozeduras dos alimentos. Isso permitia que os montes ficassem mais limpos. A cozedura dos alimentos era feita no chamado “*pote*”, esse era um objeto feito em ferro e tinha o formato (mais ou menos) de uma pera.

Lendas de Ruilhe

1-O monte do Outeiro, onde atualmente se situa o bairro, serviu de acontecimentos e carácter maravilhoso em factos históricos: no dia 2 de fevereiro à meia-noite, os lavradores subiam ao Outeiro para ver de que lado ficava o tempo para organizarem o calendário das suas sementeiras – “ *Festa da calendário ou das candeias*”. Se o tempo ficava do lado norte, representava um ano seco, se o tempo ficava do lado sul, um ano húmido.

Por isso, teriam de fazer as sementeiras mais cedo ou mais tarde. Daí que ainda hoje se diz:

No dia 2 de fevereiro
Deves subir ao Outeiro
Se o tempo estiver a rir
Está o inverno para vir
Se estiver a chover
Está o inverno a passar

2- Também o penedo dos ladrões, é uma antiga lenda que dizem ser o local de guarida onde os ladrões se acoitavam para as suas reuniões e prepararem os assaltos a realizar nas noites anteriores.

Isto refere-se ao tempo do Zé do Telhado, em que se faziam assaltos a habitações, roubando somente o que achavam desnecessário àquela família.

3- Também no lugar dos Barrocos em Ruilhe, junto à poça triangular que lá existe conhecida pela poça dos 3 bicos, nas noites tenebrosas do inverno lhe aparecia uma porca com pintainhos e uma galinha com porquinhos.

Isto amedrontava os mais tímidos e até muita gente evitava lá passar porque era tido como, um lugar aterrador e de imagens ilusórias ou visões de fantasmas. Presentemente tem luz pública e algumas habitações e a lenda vai-se destruindo assim, mas ainda vem a lembrança do passado ao passar ali de madrugada.

Outros tempos, outros costumes e lendas e outras superstições. Há quem defenda que, apesar das limitações, foram épocas mais felizes, onde o povo vivia mais alegremente e exprimia a sua alegria, cantando.

Superstições

Nunca à sexta-feira.

Para um navio chamado Friday (sexta-feira).

A sua quilha fora coroada a uma sexta-feira.

O navio era comandado pelo capitão Friday.

A viagem inaugural foi iniciada numa sexta-feira.

O Friday (Navio) desapareceu com toda a tripulação, nunca se conseguiu descobrir qualquer vestígio do navio.

Bater na madeira é uma garantia de sorte.

A crença do homem primitivo de que todos os objetos naturais- uma árvore, por exemplo- eram habitados por um determinado Deus.

Deixar cair sal era pronuncio de azar, pois durante séculos o sal era o único progresso que permitia a conservação da carne durante o inverno.

Em tempos, algumas donas de casa acreditavam que o prato ficaria esmagado, se durante a sua confeção, os alimentos mexidos, fossem servidos no sentido contrário do curso do sol, e a fim de evitar que as galinhas se ofendessem e deixassem de por ovos, as cascas destes nunca deviam ser deitadas ao fogo.

Duas facas cruzadas sobre uma mesa prenunciavam uma discussão, que será animada se alguém as descruzar.

Quando o pão crescia no forno indicava que o Diabo nele se ocultara. Por esse motivo traçava-se, e ainda se traça, uma cruz sobre o pão que facilitava o seu crescimento e expulsava o Diabo.

Era imprudente cortar pão pelos extremos. O Diabo escapar-se-ia e andaria à solta por toda a casa.

Não deve nunca permitir-se que 13 pessoas se sentem à mesa. Esta superstição está associada à última ceia de Cristo, visto que Judas o atraíçoou.

Também não se deve passar sob uma escada, não apenas para evitar confusões. Na realidade quem caminhasse entre uma escada e uma parede quebraria o triângulo e o antigo símbolo cristão da trindade.

A verdade sobre as superstições populares

Quando uma pessoa tem comichão no nariz é sinal de que é preciso coçá-lo

Um gato preto que cruza o nosso caminho, significa que o animal se dirige para algum lado

A mesa 13 é sinal de má sorte quando a dona de casa dispõe apenas de 12 costeletas

Apertar as mãos por cima da mesa significa que as duas pessoas são preguiçosas

Cantar antes do pequeno-almoço é prenúncio de uma discussão com um vizinho, se este pretendia dormir até tarde

Atirar sal para trás das costas pode dar a impressão de que quem o faz tem caspa

Reconhecer o número 13 é indício de que de frequentou a escola.

Encontrar um trevo de quatro folhas é sinal que se andou de gatas

Sair pelo lado contrário da cama significa, provavelmente, que se bebeu demasiado na véspera

Quando três homens acendem os cigarros do mesmo fósforo, tal facto indica que têm apenas um fósforo e são escoceses

Trazer uma pata de coelho significa que é um bom atirador ou se tem um amigo que o é

Algumas superstições internacionais

As cores da morte.

A morte está associada a diversas cores em sociedades diferentes. No ocidente é o negro que assinala tradicionalmente o luto, substituído na china pelo branco. A cor representa a felicidade e prosperidade no outro mundo.

Os ciganos costumavam vestir-se de vermelho nos funerais. O vermelho era também a cor que, no mundo creta representava a morte e pressagiava o desastre.

Para os muçulmanos as almas dos judeus assumem a forma de aves brancas. Esta ideia estendeu-se à Europa durante a Idade Média e durante séculos na Inglaterra. O branco foi a cor do luto antes da introdução do preto.

Na Escócia:

Três cisnes voando em conjunto pronunciava uma catástrofe nacional.

O vermelho e o verde nunca devem ser usados simultaneamente. Acarreta azar, estar de pé de costas para o umbral de uma porta ou lançar vegetais ao fogo.

Não devem ser postas no correio cartas de amor no dia de Natal.

Transportar uma pá dentro de casa é augúrio funesto de que em breve vai ser aberta uma sepultura.

Na Irlanda:

Traz enfermidade utilizar Lages partidas na construção das paredes de uma casa, mas é aconselhável cuidar do “ forte das fadas” – uma árvore no meio do campo.

E dá sorte entornar uma bebida no chão- uma reminiscência do hábito de derramar vinho em honra dos Deuses.

Em Malta:

Existiam habitualmente nas igrejas dois relógios, um que indicava a hora exata e outro desregulado, para confundir o diabo sobre a hora da missa.

Em Ibiza:

Os padres não são autorizados a entrar em barcos de pesca, provavelmente devido a uma reminiscência do respeito pelos Deuses do mar pré-cristão.

Na Islândia:

Dá azar disparar contra uma ave marinha que siga um barco.

Uma pessoa solteira se sentar à esquina de uma mesa não se casará nos próximos sete anos.

Uma mulher grávida que beba por uma chávena quebrada, arrisca-se a ter um filho com o lábio leporino.

Na Holanda:

Quando se toca na madeira é necessário fazê-lo do lado não pintado, como por exemplo a parte inferior do tampo de uma mesa.

As pessoas de cabelo ruivo trazem infelicidade (crença comum às terras outrora invadidas pelos Dinamarqueses).

Na China:

Qualquer morte ocasionada por desastre ou crime deve ser receada, pois o fantasma pode procurar vingar-se na sétima noite.

Varrer uma casa – especialmente- no ano chinês- afasta a boa sorte.

Na Nigéria:

Varrer uma casa de noite dá azar mas uma boa varredela logo pela manhã afasta os espíritos malignos.

Se um homem apanhar uma vassourada fica impotente, exceto se se vingar desferindo sete pancadas com a mesma vassoura.

Varrer a casa depois de alguém sair, afasta os espíritos malignos.

No Japão:

Dá azar apanhar um pente com os dentes voltados para o próprio corpo.

Matar uma aranha de manhã é destruir uma alma humana.

A maioria dos gatos dá azar.

Uma criança índia não deve ser observada enquanto dorme, devido à semelhança do sono com a vigília da morte, nem se lhe deve mostrar a sua imagem refletida num espelho enquanto não lhe tiver nascido o 1º dente.

Os ciganos consideram perigoso ingerir alimentos sobre os quais alguém tenha passado a beber água de um regato que uma mulher tenha atravessado.

Todas as caravanas devem ser queimadas depois da morte dos donos.

É fácil reprimir a superstição como absurda, mas apenas o podem fazer aqueles que são capazes de quebrar um espelho sem refletirem duas vezes.

3. ACHAR UMA MULHER É ACHAR O BEM

Uma ajuda adequada para o homem, perfeita, mais preciosa que as pérolas, cujos ornamentos são a força e a dignidade, grande companhia do homem, na qual descansa confiante o coração do marido.

Na Babilônia a mulher escolhida devia pertencer, geralmente, à mesma linhagem ou à mesma tribo. Como idade núbil do judaísmo a de 12 anos para a donzela e de 13 anos para o jovem.

Contudo, os casamentos eram, geralmente, contraídos por volta dos 18 anos. Era comprada pelo esposo ou pelo pai do mesmo, pelo preço aproximado de 50 siccos, podia ser paga também por prestações de serviços ou por troca com animais valiosos. Na festa do casamento havia o convite para se beber vinho, era uma solenidade que se prolongava por vários dias, os quais eram comemorados com bebidas, iguarias, danças, cantos com enigmas, na alegria e ruidoso companhia dos numerosos convidados.

À tarde do primeiro dia, acompanhava-se a esposa da casa dos seus pais à do esposo, onde estava preparada a mesa do banquete e a camara nupcial. O esposo era coroado pala mãe com um turbante especial, dessa maneira, acompanhado pelos convidados ia buscar a esposa.

Em ocasiões saíam ao seu encontro donzelas, amigos ou companheiras da esposa, a qual era levada ao esposo completamente velada. Após ser adornada e cingida por um cinturão, assim permanecia nos seus aposentos à espera do marido, era considerada uma mulher casada. Uma vez feito o devido pagamento, passa a ser propriedade do marido que se torna o seu possuidor.

O marido passa a ter, desde então a obrigação de sustentá-la e protege-la. O facto de a mulher passar ao poder do marido, pode simbolicamente expressar-se estendendo-lhe a orla do próprio manto ou vestido. O marido não podia dispor da sua mulher da mesma forma que de um objeto. O preço da esposa é comparado a uma compensação por danos causados a outro, em sua pessoa e seus bens. Na passagem em que Deus apresenta a primeira mulher ao primeiro homem, a união é denominada com pacto ou aliança de Deus que é seu testemunho e protetor. O matrimónio não era em Israel, nem no Oriente, assunto religioso ou civil, mas é uma questão puramente privada entre duas famílias, isto é entre o pai da esposa e o pai do esposo como representante deste.

4. ALGUMAS LEMBRANÇAS DA MINHA VIDA

Tinha eu 13 anos, portanto à 65, eu e mais alguns colegas do curso de Aprendizagem Industrial quando numa sala de aulas, pela primeira vez, ouvimos uma voz forte e penetrante transmitida por um senhor padre de nome padre Braz, que dizia assim “ quem és, donde vens e para onde vais.

Estávamos numa sala de aulas de Religião e Moral, como as palavras no seu sentido o emite, era obrigatório esta disciplina, assim como a mocidade portuguesa, esta só para alunos dos cursos diurnos, aos sábados pela manhã.

Então quem era eu?

Um menino que gostava de brincar, irrequieto, comunicativo, obediente e que este requisito era imperativo, e porquê?

A liberdade de ação, para alguns destes fatores, dependia da obediência, do respeito para com os nossos pais, em princípio onde se rezava o terço em comunhão os pais e os irmãos mais velhos, nossos padrinhos de batismo, quando nos cruzássemos com eles tínhamos que

pedir a bênção dizendo: “padrinho a sua bênção”. Respondia o padrinho ou a madrinha: “Deus te abençoe e te faça um homem grande”. O troco era uma moeda de um escudo que naquele tempo sabia a muito.

O senhor padre, também era respeitado, a santa missa, a catequese onde a disciplina e o ensinamento eram dados pela senhora Maria Eugénia ou pela senhora Candidinha, quando não era o senhor Padre Sousa Marques, muito amigo. Quando havia um batizado ou casamento a afluência dos meninos era enorme porque no final sempre havia uns confeitos arremessados pelos padrinhos ou convidados e a luta era enorme pela posse, gatafunhada no chão à procura da gulodice.

Quando se aproximava a festa do padroeiro da freguesia, S. Lourenço, eu e mais os companheiros do lugar no dia 10 de agosto, anoitecia e com archotes de pinhas bem secas, trazidas na véspera do monte de Segões, assim se chamava o monte fronteiro à freguesia, enfiadas nos paus, as pinhas ardiam e iluminavam a noite. Viva S. Lourenço! Gritávamos.

Jogava-se à bola de trapos confeccionada com meias ou peúgas rapinadas às nossas mães, na rua ou num campo abandonado às culturas.

A bandeirinha era um jogo característico que punha à prova a rapidez e a astúcia dos intervenientes que não podiam ser tocados quando atravessavam o campo adversário, depois de arrebataram a bandeira destes.

Na escola primária a entrada para matrícula era cerca dos seis anos. Com esta idade tínhamos que caminhar, quer chovesse ou desse sol, não havia guarda-chuva e se tal acontecia, formava-se um capucho com saco de linhagem enfiado na cabeça, uma sacola também de linhagem, para proteger os livros e a ardósia. Quanto aos livros eles serviam para os irmãos, passando assim de geração para geração a mesma edição.

Os senhores professores, muitos a viver nas aldeias vizinhas onde ensinavam, tinham que caminhar a pé por falta de transportes. Recordo o meu professor “o Cossila”, alcunha que nunca vim a saber o porquê, e tinha como nome Dr. Batismo Lourenço Faria.

Então vinha este senhor professor da freguesia de Lamas para ensinar os meninos de 1ª à 4ª classe de manhã à tarde, quatro horas, seria quando terminava a sua tarefa. Passava-se um caso que nos agradava imenso: quando o senhor professor aparecia pela manhã, quando chegava da caminhada, e trazia calçados uns sapatos, alegria certa. Iriamos ter feriado na tarde, o senhor professor ia à cidade na camioneta de passageiros, que passava ao meio-dia e trinta e

isto porque o senhor professor per regra calçava botas, para vencer a dureza dos caminhos que atravessava.

Nos intervalos jogava-se o “cuchi” ou o botão entre dois ou três e até quatro colegas. Jogo que consistia em atirar o botão ou a “pica” esta valia três ou cinco pontos numa parede ou figura lisa, mas compacta. Jogava o primeiro concorrente e a seguir os demais e vencia quem mais se aproximasse do primeiro jogador.

No rio Este, onde naquele tempo se podia beber a água que nele corria, havia o açudes, as levadas, que através de canais, fazia movimentar a roda do moinho, onde moia o grão ou então a rega dos campos. Era constante o mergulho no poço pequeno, poço grande, da junça, praia do Lobrêu de Fão ou da Pindela. Os peixes abundavam nos lugares mais profundos a truta ou a enguia, entre outros.

Gostava de futebol, e então eu e mais alguns amigos, pernas a caminho na caminhada de cerca de cinco quilômetros, e antes uma hora, saltávamos os muros de vedação do campo, sem que os fiscais chegassem ao local, para vermos o jogo. Terminado o jogo era sempre a correr no percurso para comunicar em primeira mão o resultado do jogo, porque não havia rádio e muito menos televisão ou telefone.

O cavalinho era outro jogo de diversão. Um colega encostava a cabeça e as mãos À parede e a seguir dois ou três saltavam para cima do dorso, pondo à prova a resistência do primeiro que ganharia pontos se não cedesse à carga imposta.

O jogo do pião, objeto de madeira em forma de pera, com bico de metal, numa extremidade, que se faz girar sobre si mesmo, enrolado numa guita em voltas sobrepostas e que a seguir é arremessado para um círculo desenhado no chão. Outros arremessados se seguirão com um pião que vencerá aquele que acertar no já pião a girar no dito círculo.

A procura de ninhos das aves, era divertido era o jogo de simulação efetuado pelo pássaro – o chasco, cartaxo ou tanjarro, que poisava de moita em moita simulando ser o seu ninho e então espera que granar e muitas vezes sem proveito. Muitas das vezes encontrávamos ovos ou criação diferente: os ovos, uns eram sarapintados e maiores e quando já nascidos eram mais pretos e mais crescidos.

Qual a resultante?

Sabíamos nós, e dai a nossa maior curiosidade é que a fêmea do cuco depositava os seus ovos no ninho da chasca, para esta os chocar e dai dar a criação diferente. O preto da ave deu cor verde, das suas pernas, bico grande e pontiagudo perfurava os cabeços ou troncos dos

choupos que marginavam os rios ou regatos, porque era madeira mais macia. Criavam um orifício onde eles passavam e de uma forma necessariamente profunda vinham os seus ovos, nascidos, os filhos ali eram criados. Foram muitas as vezes, quando introduzíamos as mãos nos buracos, encontrávamos bichos estranhos, tais como: ratos, cobras, etc.

O ninho de melro quando encontrado no meio dos silvados ou valados, tínhamos que ter cuidado para não alterar nada, como a postura do ninho ou acesso, visto que este pássaro é tido como muito desconfiado. Tivemos casos em que depois da captura dos filhos melros eram metidos em gaiolas, passados alguns dias apareciam mortos os “novinhos”, assim, se chamavam. Contava-se a seguir que eram os pais que os envenenavam, preferindo vê-los mortos que prisioneiros.

A carriça, pássaro pequeno que se diz que dá carne para a Páscoa, é o primeiro pássaro a fazer o ninho em forma oval à base de musgo fofo, tem o cuidado de o fazer entre ramos da erva ou buracos de paredes bem abrigados. Criam um buraco frontal, à medida do seu tamanho. Se por acaso quando necessário a nossa curiosidade fosse a ponto de introduzir a mão dentro do ninho, o buraco era enterrado com terra e então o pássaro desconfiado não mais voltava.

Ninho com a mesma forma é o da andorinha. Pássaro anunciador da primavera e ainda do bom e mau tempo. Reparamos nos voos, quando em altura: bom tempo e porquê? Os insetos voam alto, daí a captação de alimentação. Por sua vez, o voar rasante é sinal de mau tempo, e porquê? Os insetos voam baixo porque procuram abrigo ao mau tempo, daí a captura facilitada. Os ninhos destas aves, como já disse, em forma oval, têm como base na sua estrutura e segurança com o elemento básico: o barro, terra lamacenta e de preferência argilosa, porque só assim os ninhos teriam consistência e sempre voltados a Sul e Nascente e nos beirais das casas. A maior característica que me dava em observar é que, onde as andorinhas faziam os ninhos, nessa casa reinava a paz e o sossego, não havia rapazes maus para afoguentavam os passarinhos.

De onde venho?

Os meus pais, a residir em Celeirós, freguesia do concelho de Braga, aqui viveram e criaram cinco filhos, três raparigas e dois rapazes, dos quais eu fui o do meio do prole.

A minha mãe, filha de agricultores, naquele tempo senhorios das terras da Quinta da Gandra, nome proveniente do lugar da freguesia de Ferreiros deste concelho, onde a minha mãe nasceu.

O meu pai, filho do mestre construtor, era o título dos grandes atores profissionais da construção civil, porque eram engenheiros, arquitetos, construtores e patrões. Assim, obrigava a razão dos tempos passados, isto no fim do século 19. O meu pai seguiu a profissão do seu pai, meu avô, enquanto eu me preparava para seguir a carreira profissional em terceira geração. Bem cedo vi partir deste mundo o meu pai, aos 64 anos de idade. Nesse tempo já eu concluíra a formação e ocupava um lugar nos serviços de urbanização da Câmara da Póvoa de Varzim.

Desta maneira vi-me forçado a regressar a tomar conta das obras em curso administradas pelo meu pai. E se tomei esta atitude foi porque os meus pais merceiam. Deram-me a formação que naquele tempo era bastante difícil.

Para onde vou?

O futuro a Deus pertence!

No entanto, poderemos acreditar numa vida futura com saúde e bem-estar!

No caso da saúde algo poderemos fazer: regras na alimentação e no labor. O bem-estar tem no meu entender uma faceta a considerar: a vida material que provém da vida económica de cada um, devemos pedir um dia de cada vez e o pão nosso de cada dia nos daí hoje.

5. A MÃO NEGRA

Os tiros disparados em Sarajevo, manhã do sai 28 de junho 1914, foram como se veio a verificar, os primeiros tiros da I Guerra Mundial. Seriam os jovens conspiradores os únicos culpados? Ou estariam também envolvidas pessoas da mais elevada posição?

O herdeiro dos Hamburgos ao trono Austro-húngaro era alegremente saudado pelos habitantes de Sarajevo, naquela manhã de 28 de junho de 1914.

Mas pouco passava das 10 da manhã foi lançada uma bomba sobre o carro aberto em que o arquiduque Francisco Fernando e sua mulher Sofia Duquesa de Hohemberg, seguiam pelas ruas da cidade.

Ouviram-se dois disparos. Uma bola atravessou o pescoço de Francisco Fernando, a outra rasgou o abdómen de Sofia. Ambos foram declarados mortos ao fim de alguns minutos. Foram dois jovens membros de um movimento revolucionário de juventude eslava do sul chamado a Jovem Bósnia. Fora um professor e escritor de Sarajevo que recrutou mais três assassinos e assumiu a chefia da conspiração. Os motivos para os planos de assassinio eram idênticos: espalhar o terror no império Austro-húngaro, para que este renunciasse ao domínio sobre os eslavos do sul.

O governo Austro-húngaro responsabilizou a Sérvia pelo assassinio do herdeiro ao trono e da sua mulher. Um mês depois, a 23 de julho, o Império Austro-húngaro enviou um ultimato à Sérvia exigindo a dissolução das organizações nacionalistas.

A participação no inquérito sérvio, acerca da responsabilidade pelas mortes, a detenção dos oficiais sérvios por terem conspirado contra a Monarquia dos Habsburgos e explicações e desculpas pela responsabilidade da sérvia.

Tendo sido levado a crer que a Rússia viria em seu auxílio, o minúsculo reino começou a mobilizar-se para a guerra. Cinco dias após a entrada do ultimato, o império Austro-húngaro declarou guerra à Sérvia. Quando o Czar da Rússia decretou a mobilização geral a Alemanha, aliada do império Austro-húngaro, declarou guerra à Rússia. A França e a Grã-Bretanha, aliadas da Rússia, declararam guerra à Alemanha. No final de agosto a Europa toda estava em guerra.

6. A NOSSA VIDA

A nossa vida é um passeio, é como ir ao Brasil, é um passeio médio ou a centros locais. Porém, certo é que um dia que nós não pensamos ir, mas que nos levem, já é mais perigoso.

Certo, é todos nós que viemos a esta mundo fazer uma visita e iremos só com quê?

Para o outro mundo toda a vida, com as boas ações e boas obra e mantém boas palavras, que são essenciais sempre onde quer que nos encontremos. Respeitar não provocando nem tratando mal ninguém e se podermos ajudar os outros nas horas difíceis que todos temos, nessas ocasiões precisam tanto os pobres como os ricos.

Os ricos são ricos, mas de repente se lhe faltar a saúde, ficam pobres, porque sofrem e no fim nada lhe vale a fortuna porque deixam cá ficar tudo, do pobre não tem pena porque não deixa nada. Mas a maior riqueza que Deus nos pode dar é a saúde, e tanto dá aos pobres como aos ricos.

Eu li na 4ª classe uma lição de um pobre que tinha muitos filhinhos, mas não sabia tocar concertina, ele era sapateiro, à noite enquanto a esposa fazia a comida, ele tocava concertina e os filhos cantavam e dançavam todos, era uma família feliz, até aquela data. Porém vendeu-se uma casa à beira desse pobre e um rico comprou-a. Observando a alegria daquela família disse para a esposa: “ *vamos fazer esta família feliz*”. No outro dia pega num saco e foi dar-lhe à noite.

Vendo tanto dinheiro à noite já não houve tanta alegria, a concertina calou-se, os filhos choravam porque estavam habituados à concertina e alegria. Os pais foram para o quarto a

pensar no que haviam de fazer a tanto dinheiro. Várias foram as hipóteses apresentadas e nenhuma foi avante. Há quarta noite os filhos tanto choravam e ninguém se entendia. A esposa virou-se para o marido e disse: “ *vamos restituir o dinheiro ao vizinho, pois ele só nos trouxe tristeza*” e assim o fizeram e foram felizes para sempre.

Concluindo: o dinheiro não traz felicidade a ninguém, sem ele não vivemos, mas não podemos abusar do dinheiro.

7. AS QUATRO ESTAÇÕES DA NOSSA VIDA EM VERSO

Mocidade, mocidade
20 Anos quem nos dera
Por mais voltas que dê
Se inicia a Primavera

Caminhando nesta vida
Os 40 chegarão
Por mais voltas que se Dê
Está chegando o Verão

Continuando a caminhada
O Outono já chegou
Os 60 anos da vida
Assim o determinou

Mais adiante se verá
Os 80 chegarão
Primavera, Verão e Outono
Ao Inverno dão a mão

Francisco foi de Assis
Da Itália Natural
Fundou a comunidade dos pobres
E o presépio de Natal

O meu avô fora Francisco
Tio, primos e meu irmão
Sogro, filho e meus sobrinhos
E meus netos também são

Francisco também é o papa
Figura simples e popular
Pecámos-lhe a sua bênção
Que nos venha confortar

8. A VIDA DO LINHO ATÉ IR PARA OS ALTARES DAS IGREJAS

Para semear o linho, antes de ir para a terra, é preciso lavrar a terra, estrumá-la bem, gradar até a terra ficar muito bem desfeita, passa-se uma grade de costas para a terra ficar lisinha, semeia-se a semente que se chama linhaça. Passados dois ou três dias vai-se ver para lhe tirar as ervas bravas para não o afogalhar e crescer direitinho.

Passado um mês, se o tempo estiver agreste rega-se o linho, quando a baga estiver amarelinha é sinal que está criado. Arranca-se e transporta-se para a eira para ser derrapado em um derrape de cada lado do eixo dos carros apertado para não fugirem, a semente, que é a baga, fica na eira para secar.

O linho parece erva e é atada às molhadas para levar para o rio, coloca-se umas pedras em cima, para que a água lhe tire o verde. Passado algum tempo levanta-se da água, transporta-se no carro do gado para as bouças onde é estendido rarinho para arejar por baixo e por cima. Se o tempo estiver quente seca depressa e fica branquinho, se estiver húmido leva mais tempo e o linho fica mais escuro, apanha-se e volta às eiras para ser malhado e sair a terra das raízes.

Em seguida vai para as azenhas para ser emaçado. Volta outra vez para casa para ser feita as manadas para ser espadelado, no espadouro com a espadela, para lhe tirar a estopa e tomentos.

Passado na espadela, a seguir passa-se no pente que sai a estopa, o pente aproveita só o puro, faz-se depois as estrias que é para ser fiado na roca para ir depois passar pelo sarilho, que dá origem às meadas. A seguir vai a dobadura, que é para fazer os novelos, destes vai ao caneleiro para encher as canelas. De seguida vai para a lançadeira e tear para tecer os traços do linho, quando sai do tear, vai ser lavado com borralha e bosta de animais, faz-se uma espécie de sopa e mergulha-se o linho, a seguir põe-se a secar envolto nesta sopa de borralho e bosta. Feito isto, o passo seguinte é lavar o linho bem lavadinho e coloca-se a secar para ficar branquinho.

Daqui nasce as lindas toalhas de linho que adornam os nossos altares das igrejas e todo o resto.

Claro que, essa era uma forma de semear e tratar o linho, atualmente existem máquinas que simplificam os trabalhos.

9. A VIDA DA LÃ

Quando são estoqueadas as ovelhas, depende como elas são alimentadas, se estiverem na corte a lã é preciso lavá-la muito bem lavada e mesmo assim não dá o tecido necessário, se andarem nos campos ou nas serras a lã fica mais branquinha.

A lã tanto dá para fiar como depois pode ser aplicada nos teares para ser tecida.

Quando se começa a fiar em maçarocas com o fuso, depois passa pelo sarilho para fazer as meadas, em seguida é lavada, passada por borralha e bosta de animais. De seguida cora as meadas, depois lava-se muito bem lavada nos rios de água corrente, para sair o lixo todo, estende-se nos arames muito bem rarinha para secar. Passa-se pela dobadeira para fazer os novelos, de seguida para o caneleiro para encher as canelas, depois para a lançadeira para fazer os tecidos.

Porém, é preciso ter muito cuidado com a lã, mesmo depois de tecida ou fazer camisolas, meias, etc., pois, há pessoas alérgicas que não podem utilizar vestuário de lã, porque a lã é muito peçonhenta. Se houver feridas nunca deve utilizar vestuário de lã, porque assanha a pele.

10. AS BEM-AVENTURANÇAS DE BUDA

Os oito caminhos de Buda- ou antes de Gantama, pois era esse o seu nome de família- que preconizava, não possuem a eloquência discreta das bem-aventuranças. Todavia, podem enunciar-se de forma semelhante porque a santidade ou a forma de a alcançar era o tema central dos seus sermões.

- Bem-aventurados aqueles que sabem, e cuja sabedoria, está isenta de enganos e de superstições.

- Bem-aventurados aqueles cuja conduta é pacífica, honesta e pura.

- Bem-aventurados aqueles que transmitem o que sabem de forma afável, sincera e verdadeira.

- Bem-aventurados aqueles que ganham a vida sem prejudicar ou pôr em perigo a vida de qualquer ser vivo.

-Bem-aventurados os pacíficos que se deparam com a má vontade e orgulho e em seu lugar situam o amor, a piedade e compaixão.

-Bem-aventurados aqueles que dirigem os seus melhores esforços no sentido da autoeducação e da autodisciplina.

- Bem-aventurados sem limites, aqueles que, por estes meios se encontram livres de limitações do egoísmo.

- E finalmente bem-aventurados, aqueles que desfrutam prazer na construção do que é profundo e realmente verdadeiro neste mundo e na nossa vida.

Embora Buda nunca tivesse falado a Deus, ele cria numa ordem moral, como uma divindade justa e onipotente que podia ter estabelecido. Toda a boa ação traz consigo o prémio e toda a má ação um castigo. Façamos o que fizermos, com o espírito ou com o corpo, não pudemos fugir à lei moral.

Uma das razões possíveis do êxito da religião Budista é a sua extraordinária tolerância. Não existe nenhum dogma Budista e, tanto quanto se sabe, nenhum Budista foi jamais perseguido.

Segundo Buda, não só devemos construir a nossa própria salvação, mas também devemos criar o nosso próprio credo. Não acredites em qualquer coisa, só porque provém da autoridade de mestres e de sacerdotes. Qualquer coisa que esteja de acordo com as tuas próprias experiências e, depois de árdua investigação, esteja de acordo com a tua razão e conduza ao teu próprio bem e ao de todos as criaturas vivas, isso deves aceitar com a verdade e deves viver em conformidade com ele.

Ainda maior do que a sua sabedoria, foi o exemplo que deu do que nós no Ocidente, podemos designar por uma vida cristã.

Durante 45 anos, e até à sua morte com a idade dos 80, este génio da vontade andou pelo vale dos Ganges levantando-se de madrugada, caminhando cerca de vinte quilómetros a trinta por dia, ensinando generosamente a todos os homens, sem esperar recompensa nem distinguir classes, o caminho que encontrara para alcançar a felicidade.

Era tão famoso e tão estimado que quando se aproximava de uma cidade, multidões ocorriam e lançavam flores no seu caminho.

O objetivo real de buda consistia em definir corretamente e em ensinar uma forma nobre e feliz de viver e de morrer neste mundo.

11. COMO ERA A VIDA ANTIGAMENTE

Os pais eram respeitados, à noite antes de comer rezava-se o terço em conjunto e no fim dava-se graças a Deus, por termos chegado mais um dia de vida, rezava-se pelos familiares e amigos e pelas pessoas que não tinham quem rezasse por elas, para termos um dia quem pedisse por nós quando fossemos dar contas a Deus pelas nossas faltas que cometemos neste mundo, de seguida por todos os Santo, cada um pelas suas intenções. Pedíamos a S. Sebastião para que nos livres de doenças desconhecidas, da guerra, da fome e da peste, Santo António que nos guarde dos animais e dos perigos. Senhor de Fão para que não nos deixasse morrer sem a sua divina confissão pela Senhora das Necessidades para que nos livrasse de todas as necessidades, tanto na alma como no corpo.

No final de cada mistério rezávamos esta pequena oração: *“Senhora Santa Ana, S. José, S. Joaquim se eu morrer miserável compadecei-vos de mim, por este mistério sagrado pedi ao senhor que a nossa alma não esteja em pecado na hora da morte”.*

No fim de rezar o terço digamos: *“senhor, este terço que rezamos à Mariate oferecemos, que nos livres do demónio e das suas companhias, as contas do meu rosário são peças de artilharia, dão combate ao inferno dizendo: Avé Maria, Maria esteja connosco no céu e na terra quem Deus, pai, Deus filho amém.*

Quanto aos trabalhos

Cada um tinha os seus empregos, os seus ofícios, as suas responsabilidades, frequentava-se a escola até à 4ª classe e nem todos iam para a escola. Trabalhavam nas pedreiras a partir dos sete anos de idade, eram criancinhas. O trabalho era árduo e duro, outros aprendiam a arte de marceneiro, carpinteiro e ferreiro.

Todos sabiam e percebiam de agricultura, pois os pais obrigavam-nos a isso, carregávamos os carros de estrume, olhávamos pelo gado, roçávamos o mato, enfim fazíamos e sabíamos de agricultura. Fazíamos tudo desde semear até à colheita.

As raparigas coziavam o pão nos fornos em casa, juntamente com a mãe, fiava-se nos serões, enfim estavam preparadas para o futuro quando casassem.

A missa era muito cedo, às cinco da manhã já se ia para a igreja, cantando com muita alegria. Ao domingo à tarde havia sempre o terço, os rapazes iam sempre porque era aí que se arranjavam as namoradas. Nenhuma mulher entrava na igreja sem o lenço na cabeça, o cabelo

não se via, era sinal de respeito. Há semana trabalhava-se muito de sol a sol, ainda mais quando tínhamos que roçar o mato, íamos de noite, com a lanterna a petróleo, nem luz pública havia.

O único descanso era ao domingo à tarde, das duas até ao escurecer, pois a seguir tirava-se o leite e levava-se ao posto público do leite, e ele era transportado num cântaro à cabeça.

Quanto aos castigos

Pais e professores eram muitos severos, os pais batiam de cinto a professora era à palmatória, ou seja, batia-nos com uma régua feita de madeira ou com as mãos.

Os pais em determinadas situações nem tinham que bater, mas bastava alguém acusar o filho do mais simples possível, que os pais já estavam a bater. Alguns miúdos até iam para a escola com medo da professora.

Resumindo: vida muito difícil e muito dura, mas com muita alegria. Não havia nada, mas havia tudo.

Hoje há tudo, mas não há nada

12. DAR MAIS ANOS À VIDA – REFLEXÃO

Sorrisos de bem-estar com a vida, simpatia sem limites e muita vontade de partilhar experiências, são características comuns de muita gente reformada que participa de forma entusiástica nas sessões sobre saúde e alimentação.

Apesar de inevitáveis, os efeitos da idade podem ser retardados ou limitados. Quem adota um estilo de vida saudável desde tenra idade, como não fumar, praticar exercício e seguir uma dieta equilibrada, sofre menos. A qualidade de vida em idades avançadas depende do que se investiu durante a infância e a juventude.

Se não foi dos mais cuidadosos, ainda pode subscrever os estragos. Caso tenha sido exemplar, mantenha a direção e não se agarre ao sofá quando a reforma determinar se não determinou, o fim da vida profissional. A atividade física e mental ajuda a manter as

capacidades, bem como a prevenir e controlar doenças crónicas, incapacitantes e degenerativas, como a diabetes, enfarte, A.V.C., atrozes e osteoporose.

O ginásio e a piscina foram as soluções encontradas por pessoas para manter o corpo na linha. Mas existem outras formas. Podem dedicar uma parte da manhã à corrida, marcha e exercícios abdominais ou de flexibilidade. A bicicleta e a dança são outras possibilidades para exercitar meia hora diária, pelo menos cinco dias por semana. Caso tenha limitações físicas, fale com o seu médico sobre as atividades.

A fisioterapia e a hidroginástica ajudam. Não podemos ficar parados. Além do benefício físico, o exercício ajuda a combater o isolamento. Se estivermos aborrecidos em casa, vamos dar uma volta e voltamos com outra disposição. A ingestão de açúcar em excesso é comum entre os mais velhos. Esta prática associada ao consumo de quantidades reguladas de gorduras contribui entre outros para o excesso de peso e a obesidade, aumenta o risco de hipertensão, diabetes, A.V.C. e enfarte.

Com os anos, a velocidade de transformação dos alimentos pelo organismo diminui, pelo que devemos produzir a quantidade de alimentos, pois as necessidades energéticas diminuem. O ideal é fazer quatro a seis refeições diárias, comendo pouco de cada vez, portanto a PREVENÇÃO É A CHAVE.

O Acidente Vascular Cerebral (A.V.C.) é uma causa comum de doença e mortalidade na Europa, sendo a primeira causa de morte em Portugal e o principal fator de incapacidade nos adultos. A taxa de mortalidade no nosso país, uma das mais elevadas na União Europeia, é de cerca de 200 por 100 mil habitantes. O A.V.C. ocorre quando o fornecimento de sangue ao cérebro é subitamente bloqueado ou reduzido. Nessa altura o cérebro não obtém o oxigénio que necessita e as células sofrem danos ou morrem pondo em causa a normal execução das atividades essenciais ao organismo, causando grande percentagem dos sobreviventes ficar com limitações que comprometem a sua qualidade de vida. Apesar desta dimensão alarmante, o A.V.C. pode ser prevenido, para isso é crucial conhecer os sinais de alarme que ajudam ao diagnóstico e a combater os fatores de risco.

Os principais elementos responsáveis pelo desenvolvimento de um A.V.C. são a arteriosclerose, a hipertensão arterial, o tabagismo, o colesterol elevado, a diabetes, o excesso de peso, o sedentarismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Quanto maior o número de fatores de risco, mais elevada a probabilidade de sofrer um A.V.C.

Alguns destes fatores não podem ser modificados, mas outros deviam ser reduzidos ou eliminados com mudanças de estilo de vida ou através de medicação. Uma alimentação saudável, rica em legumes, frutas e cereais, e pobre em sal, açúcar e gorduras saturadas associada à prática regular de exercício físico, é o ponto de partida para prevenir. Os fumadores também devem eliminar os seus hábitos tabagísticos. A forma como um A.V.C. se manifesta depende da área do cérebro afetada, da gravidade da lesão, da idade e do estado geral da saúde do doente, entre outros fatores.

Os sinais mais frequentes são a assimetria facial (boca ao lado), dificuldade em falar e falta de força num braço. Além destes, pode ocorrer súbita dormência, fraqueza ou paralisia de um lado do corpo. Na presença desses sinais, não perca tempo e ligue de imediato o 112. Em regra, a evolução e o prognóstico das vítimas são melhores em doentes que beneficiam de cuidados de saúde adequados nas primeiras três horas após o ataque. Mesmo que os sintomas desapareçam ao fim de alguns minutos ou horas, não deixe de procurar ajuda. Existem dois tipos de A.V.C. o isquémico, mais comum e provocado por um coágulo ou trombo que bloqueia um vaso arterial, responsável por levar o sangue para o cérebro; e hemorrágico, provocado pela rutura de um vaso sanguíneo causando u derrame ou uma hemorragia no cérebro. Independentemente da gravidade do A.V.C. deve recorrer-se ao hospital o mais depressa possível para reduzir o risco de morte e lesões permanentes. Quanto mais rápido a assistência médica, maior a probabilidade de o doente recuperar com menos sequelas.

13.GIOVANNI BERNARDONE

Giovanni Bernardone, nome de batismo, nasceu 1181 ou 1182 em Assis na Itália Central. Seu pai Pietro Bernardone, próspero mercador chamava-se Francisco ou Cecco, que era o seu diminutivo. Cecco não gostava mais da escola do que qualquer outro rapaz travesso e brincalhão e recebeu uma fraca instrução, mesmo para aqueles tempos. Como estava desanimado a fazer carreira no comércio, o pai obrigava-o a passar dias a fio atrás do balcão como aprendiz do ofício de obter lucros. Ao cair da noite, assumia o lugar, assumia o papel de chefe dos mais alegres rapazolas da sua idade. Tinha sempre a porta aberta para os amigos.

Quando em 1203 os jovens de Assis foram convocados para a guerra. Francisco Bernardone achava-se entre eles. Foi feito prisioneiro durante um ano. Adoeceu a seguir, era tão grave que ficou às portas da morte.

A transformação definitiva que havia de sofrer, anunciava-se para breve. Uma manhã enquanto cavalgava pelo campo aproximou-se dele um leproso a pedir-lhe esmola. Francisco, que sentia uma imensa repulsa pelos leprosos, desviou a vista do infeliz e levou as mãos à bolsa em busca de moedas. Foi então que o seu coração como que se iluminou: o que aquele desgraçado necessitava, não era de esmolas, ainda mais do que a sua pobreza era a solidão em que vivia.

Saltou do cavalo e beijou o leproso.

Visitou a leprosaria, privou-se da riqueza, contribuindo assim, para minorar o sofrimento daqueles desgraçados. Foi um certo dia do ano de 1206, Francisco, que na altura contava vinte e cinco anos de idade, foi enviado ao mercado para vender mercadoria de seu pai. Repugnou a riqueza dos comerciantes, uma vida devotada ao lucro. Deteve-se nas ruínas de S. Damião, num impulso, perante os destroços da imagem do taumaturgo. Ninguém tratava da reconstrução, vivia junto a um velho padre, pobre como os pombos que se aninhavam nas paredes esburacadas. A Francisco, pareceu-lhe ouvir a voz de Cristo, num murmúrio *“reconstrói a minha igreja”*. Francisco não ponderou, nas metafísicas, em discussão que os Doutores proclamavam. Chamou, sim, o velho, sacerdote que cuidava da capela e ofereceu-lhe todo o dinheiro que ganhara no mercado de Foligno.

Entretanto, o pai de Francisco procurou-o e exigiu a entrega do dinheiro, Francisco despiu a roupa que comprara com o dinheiro do pai e devolveu-lhas. No entanto, Francisco começou a pedir esmolas, não rogava, porém comida ou dinheiro, mas sim pedras para a reconstrução da capela de S. Damião. Quando Francisco pregava, não o fazia de um púlpito, mas entre os seus companheiros, humildemente, descalço e com palavras que todos entendiam.

Depois de uma vida de grande cruzada, Francisco, com a autorização do Sultão do Egito e da Síria, visitou o Santo Sepulcro na Nazaré e em Belém, tendo sido o único dos participantes da quinta cruzada que chegou a visitar a Terra Santa.

Belém impressionou-o a tal ponto que, uma vez de volta a Assis, no Natal de 1223, construiu um presépio. Encheu o casebre de palha e em torno da figurinha do menino Jesus, dispôs as imagens da Virgem Maria e de S. José, o burrito e a vaca, os pastores e os reis magos, estes últimos de cor morena.

Foi desta forma que Francisco comemorou o Natal, que até então se celebrava apenas com missa cantada. Uma terrível doença o minava e nos pés e nas mãos apareceram-lhe umas estranhas chaga, como que duros de prego na carne, eram as marcas da divina crucificação. Francisco nunca referia os seus padecimentos.

Pedia aos irmãos que aprendessem e cantassem com ele um salmo de graças ao criador que dizia o seguinte:

“Omnipotente senhor, que sejas louvado, glorificado, honrado e agraciado com toadas as bênçãos. Louvado sejas Senhor, com todas as tuas criaturas, especialmente, o nosso irmão Sol, que nos traz o dia e a luz, formoso, radiante, cheio de esplendor, símbolo da tua caridade. Louvado sejas Senhor, por nosso irmão vento, e pelo ar e as nuvens, pelas calmarias e as tempestades, por tudo o que sustenta as tuas criaturas. Louvado sejas senhor, pela nossa irmã, a água tão humilde, preciosa e limpa. Louvado sejas Senhor, pelo nosso irmão, o fogo, com o qual iluminas a obscuridade e que é agradável, poderoso e forte. Louvado sejas Senhor, pela nossa Mãe, a terra que nos sustenta e nos guarda e nos dá frutos e flores se muitas cores e erva.

14. O QUE SIGNIFICA SER VELHO?

A velhice no ser humano é ser idoso e com a evolução dos tempos, as suas atribuições: as artroses, as artrites a osteoporose ou a Gota, além de outros males.

O conceito de Terceira Idade foi encarado de maneira diferente ao longo da História da Humanidade. No século XIX as pessoas idosas eram consideradas sábias, alguém que já passou por inúmeras situações e experiências, e que por isso, tinham um conhecimento de vida muito superior a todas as outras gerações.

No século passado, no entanto, uma pessoa idosa não teria que ter aquela que hoje consideramos uma idade muita avançada. Numa altura em que a medicina moderna ainda dava os primeiros passos, em direção à cura de várias doenças, a esperança de vida era em 1800 de 33 anos para o povo e de 44 anos para os burgueses. No entanto passados 50 anos, aproximadamente, já o nível de idades passou de 38 anos para os homens e de 41 para as mulheres.

Assim, quem conseguisse alcançar ou ultrapassar esta meta era visto como um sobrevivente. Ao analisarmos a vida destes avós, uma distinção entre o meio rural e o meio urbano é necessária, e porquê?

Aos primeiros as dificuldades da pobreza limitava em muito a oportunidade de viver uma velhice descansada e feliz. A maior parte das vezes trabalhavam até morrer.

No ambiente rural, a presença dos idosos em casa dos filhos era comum. Esta realidade era um facto devido à falta de alojamento ou dinheiro para o adquirir, que levava a que os filhos quando se casavam continuassem em casa dos pais.

A avó transformava-se numa figura muito importante no quotidiano de uma família. A ela eram-lhes confiados os netos para que os pais pudessem trabalhar. Não raras as vezes eram a única figura materna que muitos netos conheciam, era ela que permanecia em casa, que lhe mudava as fraldas, que lhes passava os raspanetes ou lhes dava carinho.

Os idosos do meio urbano, que gozavam uma velhice tranquila e abastada, podiam ser simplesmente o “*avozinho*” ou a “*avozinha*”. Quando se encontravam com os netos cobriam-nos de beijos, empanturravam-nos de doces e ao serão, as histórias eram iluminadas pela lareira.

Contavam os filhos que outrora, que por qualquer razão ou feito, tinham conseguido distinguir-se dos demais.

Em suma, transmitiam saberes que eram apreciados pelos mais novos. As adversidades foram bastantes e a sociedade, ao longo dos tempos, como é óbvio, no século XIX, não criou mecanismos que pudessem conferir dignidade aos últimos anos de vida de uma pessoa idosa. Quando deixavam de produzir, ou seja, quando terminava a sua contribuição para a economia, os “velhos” eram relegados para segundo plano.

No século passado, melhor dizendo, no século XIX, nas classes pobres a idade mais avançada era acompanhada de dificuldades financeiras e de um estado de doença generalizado. O corpo não conseguia resistir aos tratos a que, durante os anos anteriores de vida fira sujeito.

Maus tratos, uma alimentação pobre, trabalho árduo, pouco descanso. E, como o rendimento auferido durante anos era fraco, que nem chegava para fazer face às despesas do dia-a-dia, a classe trabalhadora não conseguia poupar dinheiro para aproveitarem os últimos anos de vida, de uma forma mais ou menos desafogada.

Mas as condições acima referidas não eram generalizadas ao resto da população. Os burgueses tinham a oportunidade de, no final da sua vida, viverem uma velhice tranquila. Aqueles que exerciam profissões liberais, viviam o período de reforma à sua própria custa. A moeda gozava de uma estabilidade considerável, o que permitia viver das poupanças.

Os que trabalhavam por conta de outrem enfrentavam muito mais dificuldades, uma vez que no século XIX os únicos que beneficiavam do dinheiro de uma pensão de reforma, eram os funcionários de destaque.

Na verdade, a lei de 9 de junho de 1853 estabelecia que os militares, os reformados da administração e os universitários, poderiam receber uma pensão a partir dos 60 anos, desde que tivessem 30 anos de serviço, ou seja, metade da vida a trabalhar para ter direito a uma “*velhice*” paga.

E como não existisse regra sem exceção, alguns operários podiam beneficiar de reformas, tais como, os que trabalhavam nas manufaturas do estado, nas companhias do caminho-de-ferro ou em alguns grandes estabelecimentos comerciais ou industriais.

Depois ainda havia (a maioria) quem não tinha qualquer plano de apoio. A solidariedade, de familiares ou vizinhos era a única saída. Isso ou o fantasma do asilo, onde as condições de vida e tratamento eram, em regra, insuportáveis.

A velhice não tem, obrigatoriamente, de ser vista como uma fase de vida em que o corpo e a mente se degradam. Apenas se alteram, ganham novas características. Hoje atingem 65 anos mais indivíduos do que antes graças aos progressos da medicina, à melhoria da alimentação e das condições sociais.

De facto, durante grande parte do século XIX eram tão raros os indivíduos que alcançavam alguma idade ou que se tornavam alvo de veneração e respeito. No final dos anos de noventa, a velhice é encarada como um problema social. As virtudes que as ouviram, tais como: a paciência, a contemplação e a experiência da vida, não são apreciadas pelas sociedades de hoje, que valorizam maioritariamente o trabalho, a rapidez e a comunicação imediata.

Para que se possa encarar a velhice como um estágio de vida respeitável é necessário quebrar preconceitos e encarar a terceira idade como uma fase natural e bonita da vida, algo tão fundamental como a infância.

De facto, segundo um professor de Psiquiatria da Faculdade de Medicina, o longo período da velhice, contrabalança naturalmente os longos anos de infância.

Na verdade, um idoso tem perspectivas mais amplas e pode abarcar como um todo a evolução e o significado da vida. Daí que são considerados por muitos como ótimos professores. Um dos grandes estigmas ligados à velhice é a perda de capacidades de aprendizagem, ou seja,

a maior dificuldade em assimilar novos conceitos. O que acontece na verdade é uma evolução natural.

Os investigadores descobriram que, tal como o corpo, a mente precisa de ser estimulada para se mostrar em forma. Ser um idoso se mantiver intelectualmente ativo, não diminui a sua memória e a sua capacidade para resolver problemas.

O que pode acontecer por vezes é sofrer de uma “*sobrecarga de informações*”, pois a perda de neurónios que vai tendo lugar durante anos, afeta a memória a curto prazo. Infelizmente falar em terceira idade, é sentir de facto a velhice e é quase sempre fazer referência à doença e à solidão.

Costuma-se dizer que a idade não perdoa, e de facto o corpo das pessoas mais velhas adquire certos “*Apêndices*”. Com o aumento da idade, verifica-se a perda gradual dos tecidos musculares e da massa óssea. Quando esta é pronunciada, os ossos tornam-se quebradiços e fraturam-se facilmente. No âmbito geral o organismo fica cansado e por isso perde vitalidade e vigor. Nada mais natural.

O processo do envelhecimento pode ser retardado se tiver cuidados alimentares e o hábito de praticar exercício físico. Nestes tempos muitos são já os idosos que praticam ginástica adaptada às suas características de idade.

Para além de fortalecerem o corpo, revigoras-lhes a mente, sendo, portanto, mais que aconselhável. No entanto, o envelhecimento físico não é, talvez na maioria dos casos, o maior problema dos idosos. A solidão, essa sim, pode ser fonte de grandes tristezas.

O mundo anda muito rápido e as pessoas parecem não ter tempo nem disponibilidade para com os mais necessitados. Em muitas sociedades, os idosos são considerados cidadãos de terceira que já deixaram de ser necessários, apenas são fonte de aborrecimentos e trabalhos.

Os lares com boas condições parecem ser o destino da maioria dos avós. São aí “depositados” e esquecidos por grande parte dos familiares. A sua vida social fica limitada ao contacto com os outros idosos e o pessoal da casa. Muitos queixam-se que vivem numa espécie de prisão, uma vez que ficam confinados ao espaço do lar.

Em alguns casos, vêm a público notícias de maus tratos em lares para idosos. Assiste-se, felizmente a uma maior consciencialização por parte das autoridades e da população em geral para a obrigação de tratar aqueles que, em tempos, foram o motor da sociedade.

Em alguns países as pessoas em idade de reforma começam a ter alguns benefícios, principalmente ao nível da saúde e do lazer. Grande parte dos medicamentos é comparticipada

pelo Estado e são as iniciativas de apoio domiciliário, com vista à diminuição dos casos de internamento.

Convém não esquecer, no entanto, que o grosso dos reformados, pelo menos no nosso país, tenta sobreviver com pensões exíguas, que mal dão para comportar as despesas de saúde e alimentação. Uma coisa é certa, e segundo as leis do universo até agora estabelecidas, tudo o que nasce, cresce e morre.

Será legítimo retomar a lógica natural das coisas?

Não se tornaria a existência humana em beco sem sal, sem gosto.

15. REVOLUÇÃO PEDAGÓGICA

O século XX é o verdadeiro século da revolução pedagógica. Apareceram novas filosofias educacionais e métodos pedagógicos diversos de uma forma sistematizada.

Vários autores deram um contributo inquestionável à pedagogia. Esta revolução passa por uma escola ativa, que aplica os princípios e os métodos da pedagogia ativa e que, de alguma forma, está associada ao movimento da escola nova. A finalidade é dar condições ao aluno para enfrentar um mundo novo e os problemas que lhe são inerentes. Maria Montessori é uma das figuras mais marcantes do movimento da reforma pedagógica do início do século.

Começou o seu trabalho com crianças com problemas mas depois veio a aplicar os seus métodos em crianças normais. Estava certa que as crianças adquiriam de, uma forma natural, as noções de ordem classificação, análise e síntese necessárias ao desenvolvimento sensorial e intelectual.

É precisamente nesta fase que entra o papel do processo educativo para orientar a criança na descoberta gradual das suas potencialidades, para que o desenvolvimento seja natural.

Maria Montessoria creditava que o professor deve ter uma intervenção discreta, só desta forma a criança poderá crescer e aperceber as novas noções através da sua própria experimentação pessoal.

Esta análise do desenvolvimento mental da criança liderada por Montessori e outros autores, foi largamente desenvolvida, como não podia deixar de ser por Jean Piaget. (1856-1988)

Este pedagogo e psicólogo suíço, conseguiu, como poucos, analisar profundamente o desenvolvimento mental da criança. Distinguiu-se na investigação do desenvolvimento mental da criança, assim como na interpretação entre o pensamento e o meio social, numa perspetiva biológica e lógica e psicológica.

Apesar de Piaget não ter aplicado diretamente as suas descobertas ao processo educativo, tem-se revelado fundamentais para orientar o trabalho dos professores. Uma tarefa que deve ser respeitada sempre a capacidade intelectual das crianças, nas diferentes fases do desenvolvimento.

Estes estádios não se adaptam de uma forma rígida a uma forma cronológica, mas são considerados universais e invariáveis.

Segundo Piaget, a evolução da mente contém um processo duplo de certa forma biológica. A assimilação, por um lado, significa que as novas experiências se enraízam nas estruturas já existentes.

A acomodação, por outro, significa que as estruturas pré-existentes se adaptam às novas experiências.

16. RUÍLHE – A SUA HISTÓRIA

Anterior ao século XIII, Ruilhe aparece como freguesia do julgado de Penafiel “*Juxta de Batuzo*”, isto é Penafiel de Batuço.

A própria toponímica indica a antiguidade do seu povoamento, já referenciado na época da romanização. Topónimo de origem germânica, Ruilhe (em 1220 era Ruile e em 1258 era Royli) é o genitivo do nome Rodellus ou uma Rodili, “*villa*”.

Nesta propriedade foi construída a igreja de S. Paio, cuja inovação não será anterior ao século X.

Em 1220, os direitos reais cabiam D. Estevão Soares de Braga, mas um nobre que figura nos primeiros anos de D. Sancho II, já a igreja de S. Paio possuía searas na freguesia, tendo a ordem do Hospital um casal e a igreja de S. Salvador de Tebosa outro. Os moradores eram obrigados a chamar o mordomo par juntar o pão do físico e levá-lo ao paço do rei existente na própria “*villa*”, conforme referem as inquirições de 1258.



Em 1290, esta freguesia pertencia na sua totalidade de Afonso Rodrigues, fidalgo a quem o rei havia dado no percurso de comboio entre

Braga e Famalicão, descrita por José Augusto Vieira em *“O Minho Pitoresco”*, o autor refere-se a Ruilhe, dizendo que *“esta passa por nós à esquerda, mal há tempo para ver a sua singela torre, onde os sinos se a encasalam em um arco duplo de alvenaria porque logo o comboio o para”*.

Esta freguesia era abadia da apresentação dos Sousas, senhores de Gouveia do Tâmega ou do Patronato Real.

No ano de 1839, Ruilhe aparece no concelho e comarca de Guimarães, em 1840 no de Barcelos, passando para o de Braga a 24 de outubro de 1855.

A memória que persiste de um rico passado histórico não impediu a freguesia de Ruilhe de percorrer sobretudo depois do 25 de abril de 1974 os caminhos que são de desenvolvimento social, de cultura, de solidariedade e de desenvolvimento.

Ruilhe dista de braga aproximadamente 10 km. A sua superfície é cerca de 5km quadrados e compreende os seguintes lugares: Ruilhe, Pecelar, Felgueiras, Monte, Vilar, Barrocos, Ferreiro, Amarela, Este, Bairro, Carcavelos, Além do Rio, Igreja, Pinguelas, Boucinha, Areeiro e vila.

Situa-se a 10 km da cidade de Braga e enquadra-se numa região litoral, situada num vale, banhada pelo Rio Este, com um clima que influencia a vida e o progresso local em todos os tempos.

A vida agrícola ainda tem um peso considerável, uma vez que a pequena propriedade domina, pois existem as típicas leiras que estendem-se até ao rio Este, outrora correndo com água límpida, atualmente estão poluídas.

Existiam moinhos e azenhas onde se transformavam os cereais, mas claro que com o passar dos tempos a sua detioração é bem visível.

Nesta terra onde a população vivia exclusivamente da lavoura, surgiu uma figura de um homem, que era padre, e se chamava David de Oliveira Martins. Grandes operações se verificaram com a vinda deste homem.

Como padre, de imediato se preocupou em substituir a igreja pequena, pobre e um em mau estado de conservação por uma nova. Um outro problema que o atormentou, foram as carências habitacionais de Ruilhe e para amenizar esta situação criou o bairro social para pessoas pobres.

Continuando a manifestar-se o seu espírito humanitário cria o Centro Social. Para além destas iniciativas mandou calçar e abrir a maior parte dos caminhos ainda hoje existentes. Mandou construir fontanários de modo a abastecer a população com água. Também mandou fazer obras de ampliação, que foram feitas no cemitério, bem como na residência paroquial.

Neste pequeno centro rural, também a educação teve e tem um papel preponderante. No ano de 1968, uma pequena sala de 14 alunos e 1 professor, Domingos Armindo Neves Gonçalves, nasceu a escola Externato Infante D. Henrique. Hoje, servindo 23 freguesias e uma população ainda maior. Muitos obstáculos têm surgindo pondo em perigo a continuidade desta escola. No entanto, graças a um esforço persistente da população local e de um grupo de professores, os obstáculos têm sido removidos e atualmente está em funcionamento.

17.SINAIS DE FUMO SOBRE ROMA E POR CONSEQUÊNCIA A NOMEAÇÃO DO PAPA

Quando se elege um novo papa, a atenção do mundo concentra-se sobre Roma. Milhões de católicos e não católicos esperam ansiosamente a decisão dos cardiais, expressa numa cerimónia antiga e de carácter secreto.

Nenhuma câmara de televisão perscruta a sala de voto, nenhum repórter inquire sobre a opinião dos votantes. O mundo ignora quem é candidato vencedor, enquanto, um penacho indicador, de fumo branco, significa que se chegou a um resultado definitivo, não se ergue de uma chaminé de ferro do vaticano.

Depois, um Cardeal proclama de uma varanda o nome do novo papa à multidão que aguarda na Praça de S. Pedro. Quando se verifica a morte de um papa ou a resignação do cargo, que foi este o caso, durante um período entre 15 e 18 dias, os cardeais que são os prelados da Igreja católica Romana possuidores do mais alto cargo, reúnem-se em Roma procedentes de todas as portas do mundo.

Inicia-se depois o seu conclave, uma série de discussões e votos dos sacerdotes que determinarão quem usará o anel do pescador, símbolo da autoridade do homem a quem milhões de católicos devem obediência. O anel expressamente feito para cada papa, é habitualmente, de ouro, tendo incrustada uma pedra preciosa. A tradição do anel do pescador tem muitos séculos, embora se ignore qual foi o 1º papa a usá-lo. Para garantir o sigilo do conclave, as portas do local da reunião são entaipadas a qualquer comunicação com o exterior processa-se através de placas giratórias abertas nas paredes e cuidadosamente guardadas, que permitem a receção de mensagens, alimentos e outras necessidades, sem que os intervenientes se vejam mutuamente.

Para proceder à contagem dos boletins de voto, são eleitos 3 escrutinadores, escolhidos pelos cardiais, que mudam em cada escrutínio. A votação só é decisiva quando outorga a um

candidato a maioria qualificada de dois terços dos votos mais um. Quando este requisito não é satisfeito, os boletins são misturados com palha molhada e queimados, produzindo o fumo negro, que indica um resultado negativo. Finalmente, muitas vezes depois de vários dias, um dos cardiais obtém a necessária maioria. Os boletins são então misturados com palha seca e queimados. Da Praça de S. Pedro ergue-se o clamor da multidão “ *fumo branco! Via o papa!*”

Segundo a tradição utilizava-se para a cerimónia palha molhada ou seca. No entanto, a eleição do papa João XVIII, em 1958, provocou queixas, pois foi comunicado através de uma débil coluna de fumo acinzentado.

Durante a eleição do papa Paulo VI em 1963, os cardiais cederam aos pedidos da imprensa e televisão e usaram bombas de fumo branco e preto, fornecidas pelo exército italiano. Embora tradição do fumo dure há séculos, só recentemente foi atribuído significado à cor do mesmo. No passado era o valor do fumo que indicava o resultado dos diversos escrutínios.

Uma nuvem se fumo expressa significava que se não chegara a uma resolução definitiva. Mas quando o povo de Roma vislumbrava uma débil coluna de fumo, sabia que o mundo já tinha um novo vigário de Cristo.

18. SEMPRE NO MEU CORAÇÃO- POEMAS EDISCURSO

No final do estágio profissional efetuei um piquenique com os idosos, como forma de despedida, de agradecimento pela disponibilidade, participação, dedicação e empenho que demonstraram ao longo de seis meses. No entanto, os idosos surpreenderam-me com uns poemas e com um discurso que me deixaram comovida e ao mesmo tempo, e mais uma vez, surpreendida.

Também pedi que respondessem a umas questões sobre se gostaram de participar neste projeto, as respostas foram igualmente surpreendentes. Por vezes, podemos pensar que os idosos são pessoas com poucas capacidades e limitações cognitivas, mentais, culturais e físicas, mas o que é certo, é que eles têm muito para dar, ensinar e transmitir conhecimentos e experiências. Limitações, todos temos, sejamos crianças, jovens ou adultos.

Posso concluir que este estágio profissional foi-me bastante enriquecedor e posso dizer que ser velho, não é uma pessoa inútil, eles têm bastantes capacidades intelectuais, culturais, educativas, cognitivas e até físicas.

Existem certos estereótipos que alcunham os idosos como seres inativos, mas percebi que eles são pessoas que têm muito para dar e oferecer à sociedade.

Assim, de seguida exponho esses materiais.

POEMA I

Para a menina Elisabete
A quem saudamos primeiro
Todos juntos lhe desejámos
Saúde, amor e dinheiro

Parece que está a findar
E com isto digo tudo
Terminamos este curso
Venha daí o *“canudo”*

Aprendemos certos princípios
Um dos quais, foi temporário
Foi bonito, foi interessante
Foi deveras solidário

Nos despedimos da Elisabete
Aqui neste local
Ficaram histórias bonitas
Mais o presépio de Natal

Ser amado é ternura
Assim diz o Rifão
Mas para que isto aconteça
Tem que haver fidelidade e perdão

Homem grande, homem pequeno
Olhem vem o que vos digo
Homem rico, homem pobre
Para mim é relativo

A nossa amiga glória

Não está só, assim se diz
Deus levou o seu Francisco
A vontade de Deus, assim quis!

O Virgílio e a Emília
Um casal encantador
Segundo reza a história
Foi uma história de amor

O amigo Avelino
Prosador e poeta natural
Além destes dois valores
Conta histórias de Portugal

O nosso amigo António
Viajado e sabedor
Muitas histórias nos contou
Mas nenhuma foi de amor

De mim não falarei
De certeza bem sabeis
Se algo vier a saber
Sereis vós que o direis

POEMA II

Boa festa neste dia
Todos ajudámos a Dr.^a. Elisabete
Para que tenha o futuro com alegria
Que tenha o futuro com muita simpatia

Todos ajudámos o que podemos
Para que tudo corresse bem
Fomos todos convidados
Pelo Dr.^o António Araújo que participou também

E para os alunos
Da terceira idade
Que mais podem dar?
Para não errar vou terminar

Não sou muito inteligente
Mas o que se há-de fazer
A todas as boas vindas
E agora todos vamos comer

E a todos boas festas
Eu lhes quero dar
E deixo os meus agradecimentos
A quem nos veio convidar

O nome de todos os alunos
É mais lindo que todos os nomes
A todos muito obrigados
O senhor Avelino Eira Gomes

DISCURSO

Caros amigos,

Neste ano, neste mês, neste dia e neste local, mais hora menos hora, vamos em grupo e na companhia do Sr.º Presidente da junta de freguesia de Ruilhe, António Araújo, que com a sua presença e a quem devemos o honroso convite, vamos assumir a responsabilidade do fomentar o ciclo de preparação de uma formação cultural e ativa, mais necessária para poder competir, lutar e vencer.

Trata-se da pessoa de Elisabete Rocha, modestamente, penso eu, diremos que assumimos a responsabilidade deste projeto, no presencial e que por ordem das idades e não só, passo a referenciar. Adolfo e Clementina, Virgílio e Emília, Glória, António e Avelino. Já referido valor e o empenho de cada membro deste grupo. Com a varinha de condão, a Elisabete lá nos foi induzindo na caminhada e a vencer nestes alguns meses o despertar em nós, o quanto é bom o ativar dos tempos adormecidos, da nossa infância e não só. Quanto à frequência do pessoal, de cada membro, ao projeto, acontecia que num dia faltava um, noutro dois, mas a verdade tem que se dizer. A Elisabete não marcava falta nem nos repreendia.

Também desculpamos a Elisabete numa ou noutra falta de manutenção ou de pontualidade.

Dizem os livros que a mente ativa e o corpo em relativa dinâmica, favorece e fortalece a nossa vivência, os livros o dizem e os factos comprovam.

E assim, vamos continuar, se alguém o mais desejar, rima e é verdade. Hoje, amanhã e sempre, vivámos se possível o tempo da partilha.

Hoje por ti, amanhã por mim.

Respondendo por mim e pelo meu par digo que gostamos e com todos vós, julgo que assim acontece.

Para a Elisabete, nunca é demais desejar um futuro de sucesso, o grupo supra citado, mais o Sr.º Presidente que se associou, fazem os maiores votos.

Até sempre.